DIEMEN

VOOR ELKAAR



neem lekker gratis mee

DOE ZOMER GOED BOEK

GA MEE OP IMPACT AVONTUUR

DE OUDSTE IMPACTMAKER VAN NL
is Rob (97) uit Rotterdam: “De belangrijkste eigenschap van een taalmaatje is geduld”

KLIMAATOPTIMIST MAARTJE (25)
richtte haar eigen Magazine op, wat een radioshow opleverde en een prijs won. Wat is haar geheim?

RON HELPT DE DIERENAMBULANCE
“Als dierenliefhebber is dit natuurlijk geweldig om te doen”

(H)EERLIJKE RECEPTEN | PUZZELS & SPELLETJES MET IMPACT | ZOMERSE GOOD ACTIVITIES | IMPACT STORIES

DEZE IS VOOR JOU,

als één van de **MILJOENEN BLIJMAKERS** van Nederland. Want als jij dit leest, is de kans groot dat jij het verschil hebt gemaakt. Met elke glimlach, elk kopje koffie, elk gesproken woord, elke knuffel, en elke wijze raad draag jij bij aan het welzijn van anderen. Daarvoor willen we je bedanken met een zomerboek vol inspiratie.

Dit jaar hebben we via NLvoorelkaar.nl meer dan 120.000 matches gemaakt, waarvan ook vele matches in Diemen. Matches tussen mensen die iets willen doen en mensen die iets nodig hebben. Of het nu gaat om je buren of goede doelen, samen staan we voor elkaar klaar.

Je leest in dit boek mooie verhalen die laten zien hoe mensen elkaar helpen en hoe kleine gebaren een groot verschil kunnen maken. Ook ontdek je impactvolle en zonnige vrijwilligersactiviteiten. Laat je inspireren om een stralende zon te zijn voor iemand, zelfs op de dagen dat de lucht grijs lijkt.

Samen maken we de wereld een stukje mooier!



LIEFS,

Amarens

IN DIT ZOMERBOEK



Rob de oudste impactmaker van NL

DE OUDSTE IMPACTMAKER 08

Als taalmaatje verzamelt Rob (97) een schat aan mooie herinneringen.

KLIMAATOPTIMIST RICHTTE EIGEN MAGAZINE OP 12

dat een prijs won én eigen radioshow kreeg. Hoe kreeg ze dat voor elkaar?

ROZWITA LAAT OUDEREN HET LEVEN VIEREN 14

“Ik zorg ervoor dat alles op rolletjes loopt, zodat de ouderen echt tijd voor elkaar hebben”.



Rozwita viert het leven met en voor ouderen

RON REDT DIEREN 16

"Bij de dierenambulance ontvang ik talloze meldingen, maar deze blijft mij voor altijd bij.”

ZOMERSE IMPACT CHALLENGES 32

Ga de zomer challenge aan: hoeveel impact maak jij in een middag?



Maartje oprichter Happy Times Magazine

GEZONDE(RE) RECEPTEN VAN WENDY 36

Lekker voor jou én lekker voor de wereld.

3X IMPACT VOOR EEN DRUILERIGE MIDDAG 42

Inspiratie om vanuit huis het verschil te maken.

SPELLETJES 44

Van sudoku, logiquiz tot een woordzoeker. Wat is jouw favoriet?


Suzanne Vermeer
BLOEMENEILAND
Cadeautje



75 DAGEN

GRATIS LEZEN & LUISTEREN MET BOOKBEAT!

Voor iedereen die zich voor een ander of de wereld inzet, heeft BookBeat een leuk cadeautje. 75 dagen gratis lezen en luisteren naar de meer dan 900.000 boeken op BookBeat!

Ga naar www.bookbeat.nl/vrijwilligers75
en gebruik de code: vrijwilligers75

Veel plezier!

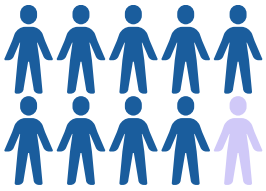
LUISTEREND ONDERWEG

- Kies uit feelgood boeken, thrillers, autobiografieën, kinderboeken, zelfontwikkelingsboeken en romans.
- Je kunt de boeken zowel streamen als downloaden om ze offline te beluisteren. Offline luisteren is perfect wanneer je op reis bent en geen toegang hebt tot mobiele data of wifi.
- BookBeat is ook compatibel met bijvoorbeeld Apple CarPlay, Android Auto en Apple Watch.

BookBeat

HET DO-GOOD DASHBOARD

Een jaaroverzicht waar je blij van wordt: dit is de impact van de NLvoorelkaar community!



9 VAN DE 10 MENSEN

... in Nederland staat voor een ander klaar. Met deze ‘doe-goed’ mentaliteit staan we in de top 5 van Europa. Dat hebben we mooi ‘voor elkaar’!



110.000 DOE-GOED MATCHES

Het afgelopen jaar maakte de NLvoorelkaar community net iets meer dan 110.000 matches waarbij een buurtgenoot of maatschappelijke organisatie werden geholpen.

48

48 DAGDELEN PER JAAR

Wat, zoveel?! Dat was ook onze gedachte toen uit het jaarlijkse onderzoek van Erasmus Universiteit bleek dat helpers via NLvoorelkaar gemiddeld 48 dagdelen per jaar goed doen!



1.501.372

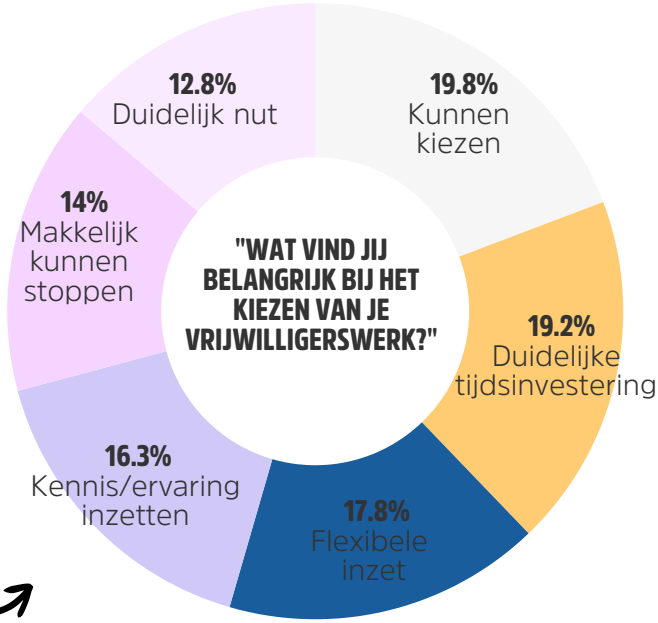
MENSEN bezochten afgelopen jaar onze do good platformen
Dit cijfer hebben we expres niet afgerond, want iedereen telt als je iets goeds wil doen of als je hulp nodig hebt. We blijven jullie vol passie elke dag verbinden aan dat wat je zoekt!

59% WIL MEER DOEN

Uit het jaarlijkse onderzoek van de Erasmus Onderzoek onder onze community blijkt dat er ontzettend veel impact gemaakt wordt, maar dat er nog veel meer mogelijk is.

59% van de huidige helpers zegt meer te willen doen. Hoe vaak dan? Maar liefst 14 dagdelen per jaar!

Wat is er nodig om meer goed te doen? De belangrijkste factoren zijn deen ruime keuze (20%), een duidelijke tijdsinvestering/ verwachting (19%) en flexibiliteit (18%), aldus onze community.



STARTERS & JONGEREN

Opvallend: afgelopen jaar meldden zich meer jongere impact makers aan dan de jaren ervoor. Maar liefst 52% is jonger dan 40 jaar. Lekker bezig! Je ziet dit ook terug in de mensen die via ons platform starten met vrijwilligerswerk: maar liefst 43% van alle nieuwe helpers.

20% MEER NOODZAAK

Dat er (nog) meer mensen, vaker het verschil willen maken komt goed uit. Het is namelijk helaas ook meer nodig. De afgelopen maanden groeiden de hulpvragen van individuen met +20% ten opzichte van het jaar ervoor.

De noodzaak voor het platform als (enige) middel om hulp te vinden, groeit ook. Maar liefst 85% van de hulpvragers geven aan dat het platform (zeer) noodzakelijk is voor het vinden van hulp.

TOP 5 HULP NODIG

1. Maatje, buddy, gezelschap: 36%
2. Klusjes buiten: 21%
3. Activiteitenbegeleiding: 19%
4. Klussen binnen: 13%
5. Techniek & reparatie: 10%

TOP 5 HULP GEVEN

1. Sociaal en maatschappij: 32%
2. Goede doelen ondersteunen: 18%
3. Onderwijs: 12%
4. Onderwijs & educatie: 10%
5. Zorg: 8%

Rob (97) is

DE OUDSTE IMPACTMAKER VAN NEDERLAND

Rob is met zijn 97 jaar de oudste (taal)vrijwilliger op ons platform, en voor zover wij weten van heel Nederland. Hij helpt ruim 10 uur per week nieuwkomers met het leren van taal.

Rob startte ruim vijf jaar geleden na het overlijden van zijn vrouw, om het gemis aan contact in te vullen. “Een taal leren heeft me altijd geïnteresseerd. Mijn ouders kwamen uit Hongarije en spraken vrijwel geen Nederlands. Ik heb het geleerd van vriendjes en buiten spelen.”

Mooie herinneringen

Zijn eerste taalmaatje Abdullah is inmiddels bezig met een master. "Een alleraardigst jongeman, ik spreek hem nog regelmatig en mag nu zelfs zijn scriptie meelezen. Leuk he!"

Als taalmaatje verzamelde Rob een schat aan mooie herinneringen. "Mensen over de vloer vonden we best spannend," bekennen zijn dochters, Pauline en Henriëtte. "Maar gelukkig is het nog nooit verkeerd gegaan." Henriëtte voegt toe: "Het zorgt juist voor hele mooie momenten. Zo stond laatst een van mijn vaders taalmaatjes met wat vrienden op de stoep, één dag na zijn verjaardag. Hij wilde mijn vaders verjaardag komen vieren. Dat was heel bijzonder."

Taal tinderaar

“De belangrijkste eigenschap van een taalmaatje is geduld," benadrukt Rob. "Je moet echt de tijd kunnen nemen voor iemand." Naast geduld heeft hij ook een talent voor het koppelen van mensen aan elkaar. “Ik help twee mensen uit Iran met hun Nederlands. Zij kwamen na elkaar bij mij thuis om te oefenen. Toen de tweede voor de deur stond was de eerste nog niet weg, dus toen kwamen zij elkaar tegen. Dat was zo leuk. Ze ontdekten dat ze allebei Farsi spraken en na een gesprek van tien minuten hebben ze telefoonnummers uitgewisseld.”



NAAM: Rob

WOONT IN: Rotterdam

IMPACTMAKER SINDS: 2018

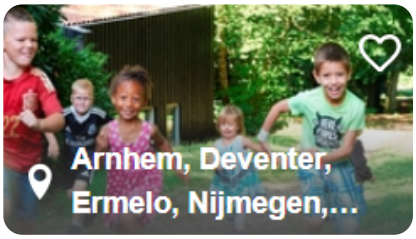


THIS

Wat wil jij deze zomer meemaken? Kies een 'buiten' kansje, een zomerse ervaring waarmee je ook nog eens het verschil maakt. Ga jij voor helpen bij een vakantieweek, het Swim to Fight Cancer event, het Grand Prix festival of NK windsurfen ?

We hebben de tofste activiteiten met impact voor je verzameld. Reageren kan via NLvoorelkaar, zoek op titel of maak gebruik van de thema filters. Let op: het kan zijn dat deze activiteiten al vol zitten tegen de tijd dat je dit leest. Gelukkig staan er nog 11.000+ andere buitenkansjes online!

THIS of THAT



ANIMATOR VAKANTIEWEEK STICHTING WEEKJE WEG

Help jij ons in juli of augustus een weekje met het organiseren en begeleiden van leuke activiteiten voor kinderen tijdens een vakantieweek.

Zorg er samen met ons voor dat gezinnen waar nooit geld is voor uitstapjes of vakanties, kunnen genieten van een onbezorgde vakantie.

Juli & augustus



WANDELEN MET OUDERE EN HOND

Wij zijn opzoek naar een vrijwilliger met een hart voor ouderen én dieren!
Iedere vrijdag komt de allerliefste labrador Olly naar ons woonzorgcentrum en loopt graag een rondje met (een van) onze ouderen.

Maak jij Olly én de bewoners blij?

Zomerklus



FIETSEN MET EEN DUO FIETS

Vind je het leuk om te fietsen? Ga dan een paar uur op pad met een duofiets.

Je geeft de cliënten een bijzondere ervaring en een goed gevoel.

Altijd in jouw buurt



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



SWIM TO FIGHT CANCER DELFT 31 AUGUSTUS 2024

Een sportieve swim in het Rijn-Schiekanaal in Delft, allemaal voor het goede doel.

Je kunt deelnemers verwelkomen en registreren, het verkeer regelen, het terrein opbouwen en afbreken, en eten en materialen uitdelen. Samen strijden tegen kanker geeft een fantastische kracht en ervaring!

31 augustus 2024

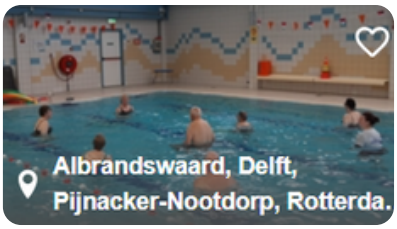


VRIJWILLIGERS GRAND PRIX FESTIVAL HMEER

We zoeken enthousiaste vrijwilligers voor de catering en andere taken zoals ticketcontrole en begeleiding van activiteiten.

Vrijwilligers ontvangen 2 vrijkaarten, lunch, diner, hapjes en drankjes, en kunnen ook genieten van het festival.

25 augustus



ZWEMMEN MET MENSEN MET EEN BEPERKING

Houd je van zwemmen, ben je zwemvaardig en heb je affiniteit met de doelgroep? Dan is dit iets voor jou!

Iemand helpen met zwemmen geeft enorm veel plezier. Kom jij een feestje maken van de zwemles?

Altijd in jouw buurt



BIJ SPORTEVENEMENT NK WINDSURFEN MEEHELPEN

We zoeken mensen die samen alle taken die komen kijken bij het soepel laten lopen van een wedstrijd, kunnen uitvoeren.

boten te water laten, muziek installatie opzetten, deelnemers te woord staan, eten maken voor de crew, enz.

Augustus & september

or THAT

Maartje **BREGMAN**

“DUURZAAMHEID ROEPT VAAK GEVOELENS VAN (FAAL) ANGST OP, IK WIL ERVOOR ZORGEN DAT JE ER JUIST BLIJ VAN WORDT.”

Maartje Bregman (25 jaar) is een ‘klimaatoptimist’ en stimuleert mensen op een positieve manier om duurzamer te leven. Met haar boomvrije tijdschrift Happy Times Magazine, radio show op de nieuwe zender Yoursafe Radio onder leiding van creative director Giel Beelen, lezingen én social media kanalen inspireert ze op een unieke manier heel Nederland voor een leefbare toekomst. “Als duurzaamheid blij maakt, ga je automatisch andere keuzes maken".

Van gezondheid naar een gezonde wereld
Op de middelbare school was ik al bezig met gezondheid, voeding, goed zorgen voor jezelf. Tips deelde ik graag op social media en in blogs. Ik ging fysiotherapie studeren, wat wel aansloot bij mijn interesses, maar een echt belangrijk moment bleek corona. Tijdens alle rondjes wandelen door de natuur leerde ik podcasts kennen. Ik leerde veel meer over duurzaamheid. Het bleek een soort van groter kader waar al mijn interesses inpassen. Alles houdt verband met elkaar: mijn gezondheid, de gezondheid van de wereld. En ook de thema's eronder: voeding, mobiliteit, spullen.

Win-win
Tijdens die wandelingen realiseerde ik me dat duurzaamheid een win-win is. Voor jezelf én de wereld. En dat klein beginnen makkelijk is en beter dan niks doen. Mix dat met mijn ervaring met social media waarmee ik anderen inspireer in actie te komen en tataaa: Happy Times Magazine zag het licht.

Een boomvrij magazine
Het Magazine is een boomvrij tijdschrift. Bewust niet online, omdat je dan dieper kunt ingaan op onderwerpen én meer bewuste momenten kunt creëren. Ik zag in mijn omgeving dat er behoefte was aan tijd zonder telefoon en positieve, hoopvolle verhalen. Als je goed zoekt vind je het op social media ,maar al helemaal niet in de traditionele media zoals radio of TV. Dat gat vult Happy Times Magazine. We vertellen de verhalen van impactmakers en duurzaamheidstrijders. Het zijn positieve verhalen die normaal niet in de spotlight komen maar inspireren door duurzaamheid voor iedereen tastbaar en haalbaar te maken.

Gewoon doen, het hoeft niet perfect
Mensen vragen me vaak: hoe maak je zo'n stap? Nou, door het gewoon te doen. Pionieren, proberen, ontdekken. En ja, dat was en is nog steeds best spannend. Ik stopte na 4 maanden met mijn eerste betaalde baan om mijn droom achterna te gaan. Ik had niets te verliezen... En ook nu is het nog spannend en leef je vaak van oplage naar oplage. Maar gewoon doen dus, net zoals dat voor duurzaamheid geldt. Het hoeft niet perfect, als je maar begint.

Op dit moment zijn we alle dromen en ideeën rondom duurzaamheid en Happy Times Magazine ook echt aan het uitvoeren. Soms is het onwerkelijk. Zo hang ik volgende week levensgroot op het kantoor van WNF na een samenwerking. Ook maak ik elke week een Happy Times Radio uitzending bij de nieuwe zender ‘Yoursafe Radio’ waar Giel Beelen creative director is. Ik had hem uitgenodigd voor de lancering van het magazine. Hij kon niet maar vond het zo tof dat hij er een radioshow van wilde maken!

De droom
Mijn droom? Qua duurzaamheid is the sky the limit: er moet en kan nog zo ontzettend veel. Mijn missie is om duurzaam leven de norm te maken, door te laten zien dat heel makkelijk kan en leuk is. Die impact blijf ik dan graag vast leggen met Happy Times Magazine. Als ik nog even lekker mag dromen: zie ik het ook wel voor mij om een eigen kantoor te hebben waar we samen met al onze medewerkers en vrijwilligers krachten bundelen om de impact nog verder te vergroten. Oh en een echte TED talk geven, dat lijkt mij fantastisch!

ZO DOE JE DAT: DUURZAAMHEID TIPS VAN MAARTJE

“Er zijn heel veel dingen die je kunt doen om te verduurzamen. Wat de beste manier is? Ik zou zeggen: wat voor jou het leukst of makkelijk is. Dat is uiteindelijk voor jou het meest duurzaam en daarmee ook voor de wereld: de meeste kans dat je begint én de meeste kans dat je ermee doorgaat.

Om je op weg te helpen: denk in thema's. Bijvoorbeeld voeding, kleding, mobiliteit, energie. Wat is voor jou het makkelijkste thema om een kleine aanpassing in te doen?

Voor de een is dat meer plantaardig eten. Voor de ander is dat vaker de trein pakken, tweedehands kleding kopen of een milieu petitie tekenen. Nog een heel simpele: je geldzaken regelen bij een duurzame bank.

Laatste tip: niet bang zijn om te beginnen, te vragen of te leren. Het hoeft niet perfect, we zijn allemaal mens. Alles wat je kunt doen, gaat een verschil maken. Gewoon proberen dus!”

ABONNEMENT HAPPY TIMES MAGAZINE

Geef jezelf, een ander of je team een duurzaam cadeautje: een abonnement op Happy Times Magazine! Boordevol positief nieuws over impactmake(n)(rs).

Meer info: www.happytimesmagazine.nl

HAPPYTIMES.MAGAZINE



IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE I

“WE ZORGEN ERVOOR DAT OUDEREN HET LEVEN BLIJVEN VIEREN”

Even voorstellen

Rozwita (65) is al acht jaar een enthousiaste vrijwilliger bij Stichting Vier Het Leven, een organisatie die culturele activiteiten organiseert voor ouderen. Als coördinator zorgt ze ervoor dat alles tot in de puntjes wordt gepland en verzorgd.

De naam van de stichting trok haar aan omdat ze vindt dat het leven vieren ook op oudere leeftijd belangrijk is. Daarnaast sprak de doelgroep ouderen haar direct aan, en zet ze zich daar graag voor in.

Culturele activiteiten

Stichting Vier Het Leven neemt al 13 jaar lang, met behulp van ruim 45 betrokken vrijwilligers, ouderen (gemiddelde leeftijd 80+) uit alle gebieden van Rotterdam Noord mee naar het theater, de film, een concert of een museum.

Alleen op pad gaan, tickets regelen of vervoer organiseren is voor ouderen vaak een struikelblok. Stichting Vier het Leven neemt deze drempels weg door de gasten thuis op te halen en na afloop weer veilig thuis te brengen.

Teamwork makes the dream work

Rozwita coördineert samen met 3 andere coördinatoren het enthousiaste team van vrijwillige begeleiders, maakt roosters voor de culturele activiteiten en zorgt voor de juiste match tussen ouderen en vrijwilligers.

“Het team vrijwilligers is flexibel en denkt graag mee. Door goed overleg en flexibiliteit over en weer, zijn wij er samen voor de ouderen en helpen we eenzaamheid onder deze doelgroep te verminderen. We zorgen ervoor dat ouderen het leven blijven vieren.”



IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE I

Waardevolle momenten

"Omdat ik zelf enorm geniet van cultuur, weet ik ook wat dit betekent voor ouderen. Zelf ben ik tevens regelmatig als begeleider mee geweest, dus ik weet hoe ontzettend waardevol dit is; deze ervaring gun ik iedereen!

Ik vind het belangrijk om echt te luisteren naar mensen en kan mij goed inleven in zowel de deelnemende ouderen -als in onze vrijwilligers.

Ik sta dan ook altijd klaar voor de vrijwilligers en hou ervan om alles van te voren zo goed mogelijk te organiseren, zodat zij en de ouderen echt tijd voor elkaar hebben tijdens het uitgaan.

Het mooiste compliment dat je kan krijgen, is om te horen dat ouderen met een grote glimlach terugdenken aan hun activiteit."

ÉÉN TEGEN EENZAAMHEID

Iedereen wil zich graag goed voelen.
En iedereen gunt dat een ander zich ook prettig voelt. Toch voelde 49% van Nederland zich vorig jaar eenzaam.

IETS DOEN

Op NLvoorelkaar.nl vind je alle oproepjes uit jouw buurt. Zo doe je makkelijk iets tegen eenzaamheid. Je vindt er ook de vrijwilligersactiviteiten van Stichting Vier Het Leven terug.

VIER HET LEVEN

Ron **IN ACTIE VOOR DIEREN**

“ZE BARSTTE LETTERLIJK IN TRANEN UIT”

Ron (46) zet zich al ruim 3 jaar vol passie in als vrijwilliger bij de dierenambulance. Hij is met dit werk begonnen door zijn liefde voor dieren en zijn nieuwsgierigheid om meer over dieren te leren. “Als dierenliefhebber, is dit werk fantastisch om te doen,” zegt Ron met een glimlach.

Al werkend leer je

In al die jaren bij de dierenambulance heeft Ron veel meegemaakt en geleerd. Zo herinnert hij zich een bijzondere ervaring met een zwaan die door de wijk dwaalde. “Niemand wist wat hij daar deed,” vertelt Ron. “Ik heb van dit werk geleerd dat een zwaan niet zomaar kan vliegen. Een zwaan moet namelijk vanuit het water vliegen, als een soort startbaan. We hebben de zwaan naar een sloot gedirigeerd.”

Vriendschap

Het werk bij de dierenambulance doe je nooit alleen. “Werken bij de dierenambulance doe je altijd samen met iemand. Je leert daardoor niet alleen veel over dieren maar je leert ook nieuwe mensen kennen. Het klikte zo goed tussen een collega en mij dat we nu goede vrienden zijn en altijd samen diensten draaien.”.

Bijzondere melding

“In de wereld van de dierenambulance krijg je talloze meldingen binnen, maar sommige



NAAM: Ron

WOONT IN: Vlissingen

IMPACTMAKER SINDS: 2020

blijven je altijd bij. Zo was er eens een melding over een kat die in Goes was gevonden. De melders hadden de kat al een paar dagen buiten zien lopen, zelfs 's nachts, en vonden dit vreemd. Uiteindelijk besloten ze contact op te nemen met de dierenambulance, in de hoop de eigenaar te vinden.

Bij aankomst heb ik direct gecontroleerd op een chip. In Nederland is een chip niet verplicht voor katten, maar wel voor honden. Gelukkig bleek deze kat wel gechipt te zijn. Met het chipnummer kon ik in een databank zoeken en de gegevens van de eigenaar achterhalen. De informatie bleek gelukkig actueel. Ik belde het nummer dat in de databank stond, en een vrouw nam op. Toen ik vroeg naar de kat, bleef het even stil. Uiteindelijk zei ze met een verbaasde stem: "Ja, dat klopt, maar die is al drie maanden vermist."

Toen ik haar vertelde dat haar kat was gevonden, barstte ze letterlijk in tranen uit.

“Dus daar kwam ik aan, het hele gezin stond al buiten te wachten. Ze konden hun ogen niet geloven toen ik met de mand uit de wagen stapte. De emoties liepen hoog op. De liefde voor deze kat was overduidelijk.

Met een gerust hart verliet ik het huis. Dit soort meldingen maken het werk zo bijzonder en betekenisvol. Het is geweldig om te zien hoe een dier zoveel liefde en vreugde kan brengen in een gezin.”

Net zoals Ron in actie komen voor dieren? Op www.nlvoorelkaar.nl/dieren vind je alle doe-goed activiteiten met dieren!



"HET VOELT ECHT ALS EEN FAMILIE, EEN WARM HUIS"

Acht jaar geleden begon Marlou als vrijwilliger bij Villa Pinedo, een stichting die zich inzet voor jongeren van gescheiden ouders. Als vrijwilliger deelt ze haar ervaringen als kind van gescheiden ouders en is ze onderdeel van het Online Buddyprogramma.

“Als Online Buddy ben ik gekoppeld aan één of meerdere jongeren die een soortgelijke situatie hebben meegemaakt. Ik vind het fijn om er voor hen te kunnen zijn“

In de Villa Pinedo Buddy App kunnen jongeren en hun Online Buddy’s chatten en spraakberichten naar elkaar sturen. Er worden tips en adviezen gegeven, maar de meeste jongeren vinden het fijn dat je er gewoon voor ze bent. Dat ze zich gehoord en begrepen voelen, ook al kun je de situatie niet voor ze op en hun

Er komen ook wel eens schrijnende situaties voorbij, maar gelukkig is er veel support vanuit Villa Pinedo. Zo worden alle gesprekken gelezen door een psycholoog en springt waar nodig bij.

“Ik voel me altijd ontzettend trots op de kinderen waarmee ik contact heb. Het voelt als een klein broertje of zusje. Het voelt echt als een familie, een warm huis“.

“Naast een Online Buddy zijn, spreek ik ook voor groepen ouders. Ik wil ouders bewust maken van de impact van een scheiding op kinderen. Ik beantwoord vragen en soms dagen scherpe vragen me uit om zelf dieper na te denken. In die zin helpt het mij zelf ook.“

Net als Marlou een luisterend oor aanbieden? Bekijk hier alle opties >



Deze foto is illustratief

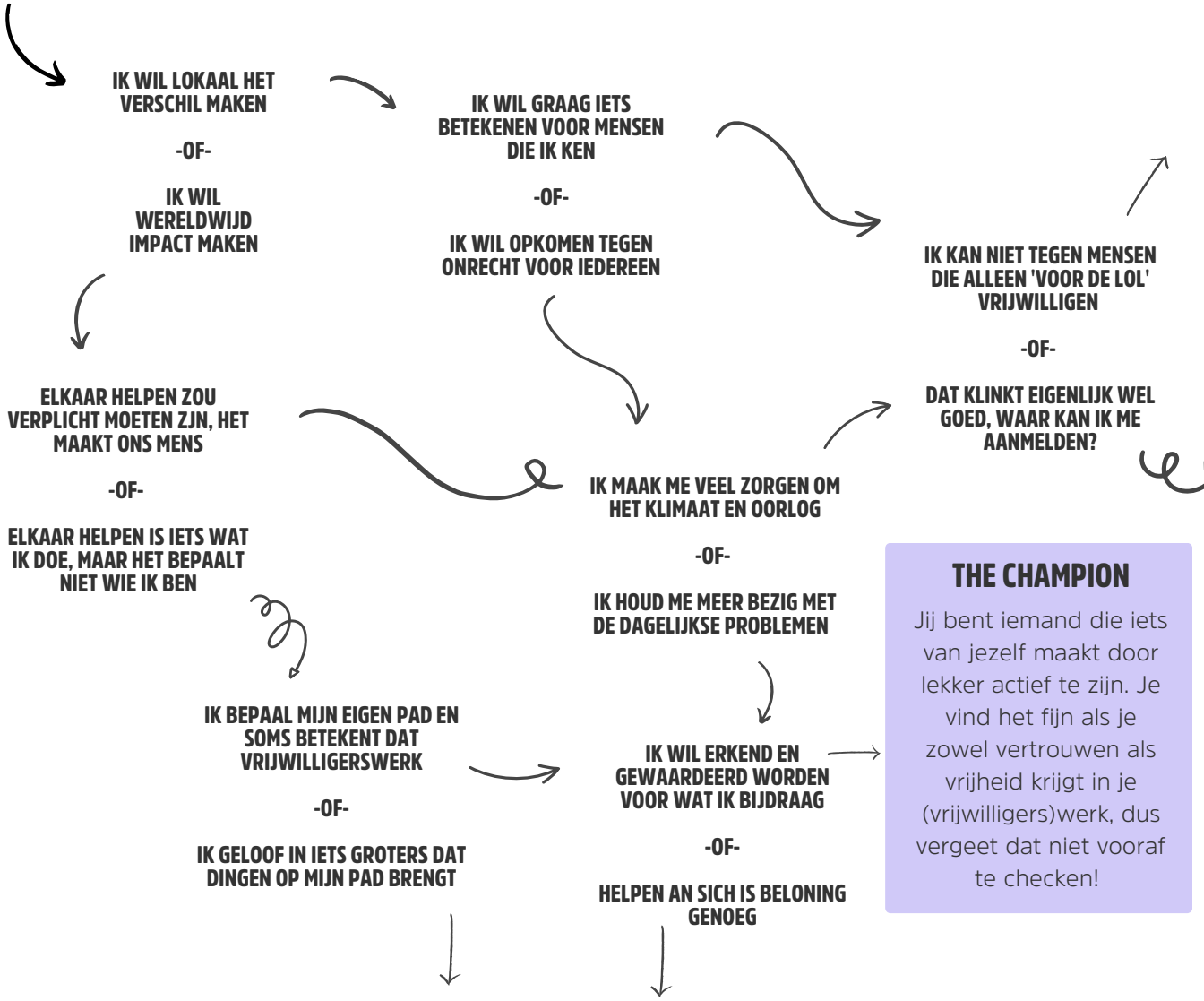

Marlou

Test

WELK TYPE IMPACT MAKER 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!



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.

3X IMPACT MAKEN MET HET HELE GEZIN

MIDDAGJE STRAND & IMPACT MAKEN

Omdat Nederlandse stranden steeds drukker worden, is er minder ruimte voor de natuur. Project Het Groene Strand wil daar verandering in brengen. Met een speciale app kunnen strandgangers een deel van het strand in kaart brengen. Met de kennis die wordt verzamelt in de app, kan Het Groene Strand de biodiversiteit van het strand in kaart brengen en dit stukje unieke natuur van Nederland vergroenen. Het project biedt niet alleen een leuke dag aan zee, maar ook de kans om meer te leren over de planten en dieren op het strand

Op de website van Het Groene Strand lees je hoe het werkt en kun je een zoekkaart downloaden.

WANDELEND DE TOEGANKELIJKHEID HELPEN VERBETEREN

Voor mensen met een rolstoel kan het tijdrovend en frustrerend zijn om naar een locatie te gaan om er vervolgens achter te komen dat deze plek niet rolstoeltoegankelijk is. Jij kunt deze mensen al binnen 5 minuten helpen. Het is heel simpel: open de Wheelmap website, ga een rondje wandelen in jouw buurt en beoordeel de plekken waar jij langs wandelt.

Weet je niet zeker hoe je een openbare plek moet beoordelen? Of wil je meer informatie? Bekijk dan de website van Wheelmap.

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!









Een klein gebaar

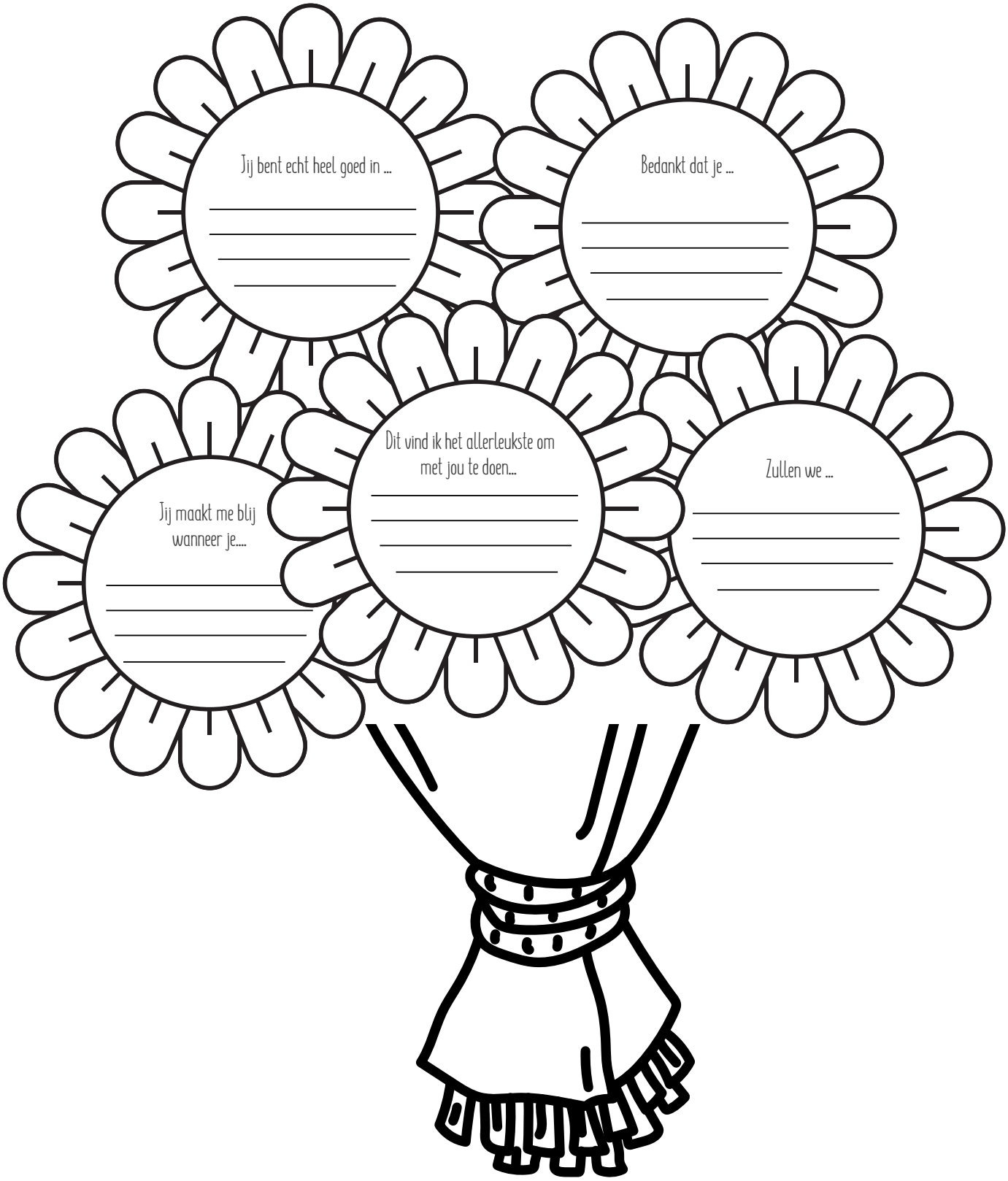
CREATIEVE KRACHT

Wat is er leuker dan een tekening, kaartje of handgeschreven brief krijgen? Precies dat is de kracht van een klein gebaar.

Met een klein gebaar en een beetje creativiteit kun je iemands dag opvrolijken. Maak een mooie tekening, vol kleuren en positieve beelden, en geef deze aan iemand in je buurt die het wel kan gebruiken. Bijvoorbeeld een buur die wel een opkikker kan gebruiken, een familielid die ver weg woont of gewoon iemand die je helemaal niet kent. Deel uit op straat of geef het af bij een verzorgingscentra om de hoek.

Tip: het hoeft niet perfect, het is de intentie die telt. Dus geniet van je creatieve momentje, zo maak je impact voor een ander én jezelf!

Print me


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 ...

DUURZAAM BOEKETJE

Wil je iemand steunen, een complimentje geven of helpen maar weet je de juiste woorden niet te vinden? Zeg het met duurzame bloemen. Een zelfgemaakt boeketje van droogbloemen ziet er mooi uit, is heel persoonlijk én vergaat niet. Zo doe je dat:

Plukken

Pluk of haal mooie bloemen. Kies voor felle kleurtjes, zoals blauw, rood, roze of geel. Deze bloemen behouden hun mooie kleur het beste.

Droogruimte

In een warme en donkere ruimte drogen de bloemen het snelst en het mooist. Warmte zorgt ervoor dat de bloemen niet gaan schimmelen. De donkere ruimte zorgt ervoor dat de bloemen hun kleur behouden.

Drogen

Hang de bloemen ondersteboven op. Zorg ervoor dat ze uit elkaar hangen, zodat het vocht beter kan verdampen.

Stylen

Wacht een paar dagen tot de bloemen droog zijn. Zodra de stelen droog zijn, kun je de bloemen in een mooi boeketje of vaas stylen. Veel plezier!



POWER IS THE ABILITY TO DO GREAT THINGS FOR OTHERS


STOP
THE WAR

Crisis

110 MILJOEN MENSEN
VERLIETEN GEDWONGEN HUN THUIS

Het aantal mensen dat vanwege oorlog, vervolging, geweld en schendingen van mensenrechten op de vlucht was, bereikte in 2023 een recordhoogte van 110 miljoen (VN-vluchtelingenorganisatie UNHCR). Dit betekent een toename van 19,1 miljoen ten opzichte van 2022, toen de grootste stijging ooit werd genoteerd.

Dit jaar komen er naar verwachting tussen de 32.000 en 63.000 nieuwe asielzoekers naar Nederland (Rijksoverheid). De oorlog in Oekraïne is nog altijd niet voorbij. Hierdoor blijven er ook vluchtelingen uit dit land naar Nederland komen. Voor dit jaar gaat het naar verwachting om 28.000 nieuwe mensen uit Oekraïne.

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 2023 werd er voor de 17.925 aanvragen in 81% een verblijfsvergunning verleend (Vluchtelingenwerk).

De mensen die noodgedwongen hun thuis moesten verlaten, hebben naast opvang meer nodig om humaan opgevangen te worden. Denk aan 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 2024 meer dan 1.800 nieuwe hulpvragen geplaatst voor en door deze doelgroep. 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 >



Deze foto is illustratief

TAALMAATJES

Marjolein is sinds een paar jaar gepensioneerd. Vanwege haar passie voor de Nederlandse taal en haar interesse in de Arabische cultuur, is zij op zoek gegaan naar iemand die hulp nodig had bij de Nederlandse taal.

“Ik ontmoette via NLvoorelkaar een jonge dame uit Syrië die haar Nederlands wilde verbeteren. In haar thuisland was ze aan het leren voor doktersassistente. Ze droomt ervan dat ook in Nederland te kunnen doen. Ik ga haar hierbij helpen.”

“Ik vind het belangrijk om mensen die de Nederlandse taal niet goed beheersen, te helpen met lezen, schrijven en praten. Het goed beheersen van de taal is belangrijk om mee te kunnen doen in de Nederlandse samenleving.”

BEKIJK ALLE TAALMAATJES OPROEPJES >

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."

TEAMUP VOOR GEVLUCHTE KINDEREN OPROEPJES>



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.

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

IMPACT CHALLENGES

Wil je het verschil maken, maar heb je weinig tijd? Of houd je van een beetje afwisseling? Dan is een impact challenge iets voor jou! Een challenge is een korte actie waarmee je uitgedaagd wordt iets goeds te doen. Het kost weinig tijd, is leuk én je kunt het (vaak) samen met anderen doen. Hieronder vind je een paar van onze challenges verzameld.

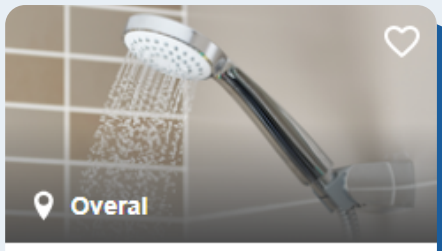


ZIE JE EEN VIS? DRUK OP DE BEL! [5MIN]

NLvoorelkaar

Help jij mee de sluisdeuren voor de vissen te openen? Je kan de vissen vanaf jouw bank helpen! Hoe leuk is dat? 🐟 Vissen zwemmen ied...

Eenmalig | Jongeren | Challenge | (kleine) groepen



DUURZAAM DOUCHEN [5 MINUTEN]

NLvoorelkaar

Lang en warm douchen…soms zo heerlijk, maar niet zo goed voor de planeet, je huid en jouw portemonnee 😉. Er is namelijk gas nodig om...

Structureel | Jongeren | Challenge | (kleine) groepen

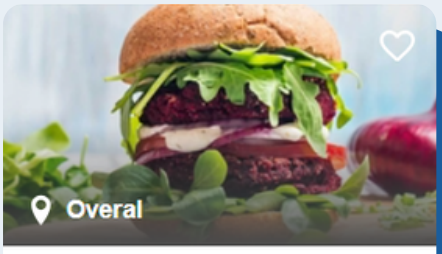


KAARTJE VOOR EENZAME OUDEREN [CHALLENGE]

NLvoorelkaar

Bezorg eenzame ouderen letterlijk een glimlach door het sturen van een leuk kaartje 💌 Doe je mee? Het is heel makkelijk: 1. Klik...

Eenmalig | Jongeren | Challenge | (kleine) groepen



30 DAGEN VEGA, VEGAN OF MINDER MEAT

NLvoorelkaar

Wil jij minder vlees proberen te eten maar vind je het lastig? Doe mee met deze challenge en kies je uitdaging: vega (geen vlees),...

Eenmalig | Jongeren | Challenge | (kleine) groepen

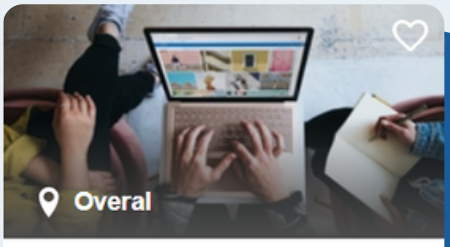


VERS BLOED GEZOCHT - WORD BLOEDDONOR

NLvoorelkaar

Wil jij levens redden? Word bloeddonor bij Sanquin. Met één donatie help je 3 patiënten! Van bloedtransfusies voor mensen met kanke...

Eenmalig | Challenge | (kleine) groepen



SPULLEN INZAMELEN VOOR BABY'S EN JONGE KINDEREN

Stichting Babyspullen

Elk kind verdient een goede start op de aarde. Stichting Babyspullen probeert zoveel mogelijk babypakketten te maken voor ouders die...

Eenmalig | Jongeren | Challenge | (kleine) groepen

Voor welke challenges ga jij? Bekijk al onze challenges op www.nlvoorelkaar.nl/challenges.



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. 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 bij een asiel, de dierenambulance of een goed doel als het Wereld Natuur Fonds.

Benieuwd hoe dat is? De impactmakers op de volgende bladzijde delen hun avonturen graag met je.

Zelf aan de slag?

OP WWW.NLVOORELKAAR.NL/DIEREN
VIND JE ALLE DOE-GOED ACTIVITEITEN MET DIEREN!

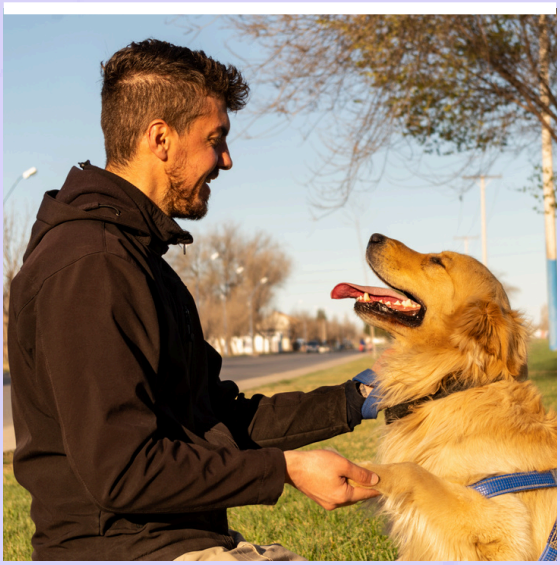
APENTROTS

Sarah is vrijwilliger bij een opvangcentrum voor apen. Ze is begonnen met dit vrijwilligerswerk omdat ze apen enorm fascinerend vindt. "Het lijken net mensen," lacht Sarah. Ze begint haar dag met het schoonmaken van de dierenverblijven. "Na mijn inwerkperiode heb ik meer zelfstandigheid gekregen, dus nu mag ik de apen ook voeren. Het is leuk om te merken dat ik elke dag een betere band met de apen krijg. Het is een unieke werkplek, waar ik met veel plezier naar toe ga. Ik ben trots dat ik met deze bijzondere dieren mag werken".



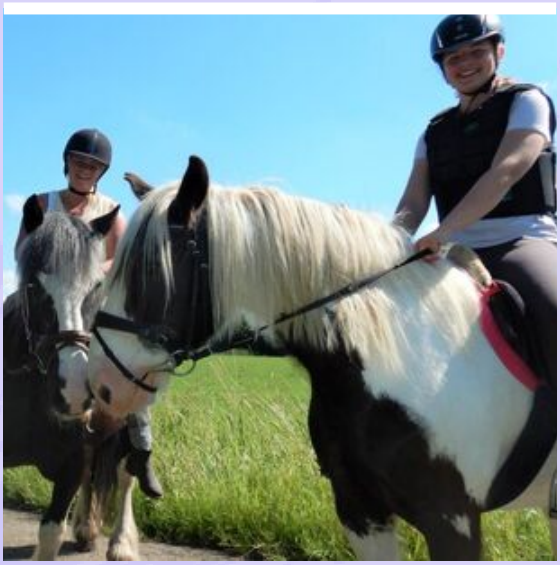
DIERENBUDDY

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. Floris (25) is dierenbuddy: "Sinds een paar maanden wandel ik met Guus. Zijn baasje, Mary, heeft een knieoperatie gehad waardoor ze tijdelijk niet met Guus kan wandelen. Ik wandel graag met Guus, het is een enorm lieve hond. Het geeft mij een goed gevoel om zowel voor dieren als voor mensen iets te betekenen".



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.".





GEZONDERE RECEPTEN VAN WENDY



Wendy

Wendy deelt dagelijks lekkere en gezonde recepten op haar social media. Met haar openheid, zelfspot en ‘relatable lifestyle’ recepten maakt ze van elke dag een feestje. Ze deelt een paar van haar favoriete recepten in dit zomerboek met precies dat als doel: een feestje maken van een verantwoorde maaltijd.

Wil je meer van haar gezonde(re) recepten ontdekken? Bekijk dan haar Instagram-account of bestel een van haar receptenboeken!

LOSEWEIGHTWEN

GEVULDE BBQ PAPRIKA'S

INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 1 paprika
- 100 g vegetarisch gehakt
- 1/2 ui
- 1/2 groene paprika
- 1 tomaat
- 30 g kidney bonen
- 30 g mais
- 30 g bbq saus (zero variant)
- 30 g geraspte 30+ kaas
- Kruiden naar keuze

VOEDINGSWAARDEN

- 362 kcal

BEREIDING

Stap 1: Bereid het mengsel
Snijd een ui, een groene paprika, en een tomaat in stukjes. Bak de ui, paprika, en tomaat tot ze zacht zijn. Voeg kidneybonen en maïs toe. Voeg vervolgens het vegetarische gehakt en kruiden naar keuze toe. Bak alles goed door en voeg dan BBQ-saus toe.

Stap 2: Bereid de paprika’s
Maak de paprika’s schoon en snijd ze doormidden. Vul de paprikahelften met het mengsel en bestrooi met geraspte 30+ kaas.

Stap 3: Bak de gevulde paprika’s
Plaats de gevulde paprika’s in een voorverwarmde oven op 150 graden Celsius en bak ze 10 minuten.

Stap 4: Afwerken en serveren
Top eventueel af met extra BBQ-saus voor het serveren. Eet smakelijk!





LASAGNE MET TUFFEL-ROOMSAUS

INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 2 verse lasagnebladen
- 1/2 ui
- 50 gram cherrytomaatjes
- handje rucola
- 50 ml kookzuivel light
- 50 gram tartufo (truffelsaus van grand italia)
- 100 gram vega kipstukjes
- 50 gram ricotta
- Peper, zout, kipkruiden en knoflook

VOEDINGSWAARDEN

Voedingswaarden:
538 kcal
28 g eiwitten
38 g koolhydraten
29 g vetten

BEREIDING

Stap 1: Maak de saus
Snijd de groenten. Bak alles tot de kip goudbruin en de groenten zacht zijn. Breng op smaak met kruiden zoals peper, zout, kipkruiden en knoflook.

Stap 2: Voeg kookzuivel toe
Roer kookzuivel light of crème fraîche light door de saus voor een romige textuur.

Stap 3: Kook de lasagnebladen
Kook de lasagnebladen 5-6 minuten. Spoel de bladen daarna af met koud water.

Stap 4: Snijd de bladen
Snijd de gekookte lasagnebladen doormidden zodat je vier halve bladen hebt.

Stap 5: Bouw de lasagne op een bord
Begin met een laagje rucola en saus. Leg er een lasagneblad op. Herhaal tot je een paar lagen hebt, voeg tussendoor ricotta toe en eindig met saus.

TIP

Top af met 30+ kaas voor minder vetten!

BLUEBERRY CHEESECAKE PANNEKOEKJES

Ingrediënten
- 100 gram magere kwark
- 1 ei
- 30 gram havermout
- 100 gram skyr vanille
- 30 gram roomkaas light
- 30 gram blauwe bessen
- 5 gram agavesiroop
- Beetje kaneel
- 5g bakspray

Bereiding
Meng de kwark, het ei en de havermout in een blender. Voeg een klein beetje water toe om het te verdunnen. Bak de pannenkoeken.
Meng de skyr met roomkaas en smeer op de pannenkoeken. Top af met blauwe bessen, agavesiroop en kaneel.

Voedingswaarden:
394 kcal
35 g koolhydraten
32 g eiwitten
12 g vet



GEZONDERE LOTUS IJSJES

Ingrediënten voor 6 ijsjes
- 400 g vanille skyr
- 8 lotus koekjes
- Beetje koek- en speculaas kruiden

Topping:
- 48 g gesmolten speculoos
- Wat koekkruimels

Bereiding
Breek de lotus koekjes in kleine stukjes en meng met de skyr. Voeg koek- en speculaas kruiden toe naar smaak. Vul ijsvormpjes met dit mengsel en wacht minimaal 4 uur. Dip je ijsje in gesmolten speculoos en wat koekkruimpels. Smullen maar!

Voedingswaarden:
134 kcal per ijsje
7 g eiwitten
14 g koolhydraten





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. In Nederland neemt het aantal gezinnen dat onder de armoedegrens leeft toe. Gezond eten is het laatste jaar ook nog eens flink duurder geworden.

Wil jij een vorkje meeprikken? Op NLvoorelkaar hebben we alle ‘eativity's’ verzameld. Bereid bijvoorbeeld een warme maaltijd voor daklozen, ga picknicken met ouderen in het woonzorgcentrum, help bij de Voedselbank, doe een boodschapje of eet gezellig mee in het wijkcentrum als tafelmaatje.

Goed doen met eten, dat smaakt naar meer!

EEN PORTIE GOOD Vibes

Bedankjes van mensen die onze community geholpen heeft

SAMEN SWINGEN

“Robert is bij ons met veel enthousiasme gestart als vrijwilliger voor een bewoner met wie hij samen muziek maakt. Robert is heel betrokken en wij zijn heel blij met hem!”

TARKANTISCH

"Super bedankt Tarkan voor jouw hulp met het schilderen van het plafond! Wat ben jij een fantastisch vrijwilliger, je komt je afspraken na en je bent ontzettend aardig en beleefd. Niks anders dan alleen maar lof voor jou. Tarkan bedankt!”

NATUURNINJA

“Justin, hartelijk bedankt dat je mij geholpen hebt met weghalen van het vele onkruid. Het was fijn met je te hebben kennis gemaakt en ik hoop maar van harte dat het niet bij deze ene keer zal blijven.”

1+1 = 3

“Meneer Bert heeft mijn dochter erg goed geholpen met haar Wiskunde. Mijn dochter is ook erg blij om zijn hulp. Ik hoop dat meneer Bert zo door blijft gaan.”

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"

VOELT ALS VRIENDINNEN

“Lieve Irene, Dank je wel voor je tijd en energie. Het is leuk en leerzaam Spaans met je te spreken. Extra fijn is dat onze gesprekken ook van pesoonlijke aard zijn waardoor het ook een gesprek tussen vriendinnen is geworden. Nogmaals mijn dank!”



3X IMPACT VOOR EEN DRUILERIGE MIDDAG

OPRUIMEN MET EEN DOEL

Een regenachtige dag is het perfecte moment om wat extra tijd binnenshuis door te brengen. Waarom zou je die tijd niet gebruiken om wat opruimwerk te doen? Opruimen geeft je een gevoel van voeldoening. 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 NLvoorelkaar, dan versturen wij het naar eenzame ouderen via het Ouderenfonds.

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 vissendeurbel bedienen of een rampgebied in kaart brengen vanaf je bank.

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



TIP VAN *Yvonne*

"Op een regenachtige middag bakken we allerlei lekkere gerechten met oma en onze kinderen. Die delen we vervolgens uit aan mensen in de buurt die iets liefs kunnen gebruiken. Wie wordt er niet blij van een zelfgebakken traktatie?"

LOGIQUIZ

Tijd voor wat ontspanning. Kun jij uitzoeken welk vrijwilligerswerk Anne, Inge en Nina willen doen en met wie?

		ACTIVITEIT			MET WIE		
		Bakken	Zwemmen	Tuinieren	Ouderen	Jongeren met een beperking	Nieuwkomers
VRIJWILLIGER	Anne						
	Inge						
	Nina						
MET WIE	Ouderen						
	Jongeren met een beperking						
	Nieuwkomers						

TIPS

1. Anne is geen keukenprinses
2. Nina is geïnteresseerd in sporten
3. De ouderen houden van tuinieren
4. Inge gaat graag met nieuwkomers op pad

WOORDZOEKER

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

ACTIVITEITEN
BEWEGING
BOODSCHAPPEN
BUITEN
BIJLES
CHALLENGES
COACHING
COMPUTERHULP
CREATIVITEIT
CULTUUR
DANKBAAR
DIERENVERZORGING
DUURZAAMHEID
EENZAAMHEID
FESTIVALS
FINANCIEN
FLEXIBEL
FONDSENWERVER
GASTVRIJHEID
GEZELSCHAP
HELPEN
HORECA
JONGEREN
KLIMAAT
KUNST
MANTELZORGER
MARKETING
NIEUWKOMERS
ONDERSTEUNING
ONDERWIJS
ONLINE
OPLOSSING
PROJECTCOORDINATIE
REPARATIE
SCHILDEREN
SCHOONMAAK
STRAND
STRUCTUREEL
TAAL
TUIN
VEILIG
VERHUIZEN
VRIENDELIJK
VRIJWILLIGERSWERK
ZORG

Oplossing



3X IMPACT MAKEN MET EEN GROEP

(collega's, vrienden, familie)



GEEF KLEUR AAN DE KINDERBOERDERIJ (KLUSSEN EN VERVEN)

Ga een middagje klussen bij de kinderboerderij. Met simpele dingen als een likje verf, grasmaaien of een paar nieuwe plantjes zorgen jullie voor nieuw 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 kunnen jullie bij aansluiten of jullie organiseren er zelf eentje.

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

Handschoenen aan en gri kans) maar!

Eenmalig | Groepsa



DUO FIETSEN, GELUKSWANDELINGEN & MUZIEK MAKEN

Houden jullie 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 duofietsen, wandelen of muziek maken? 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

... 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 GELUKKIGER

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

VRAGEN IS DE TRUC

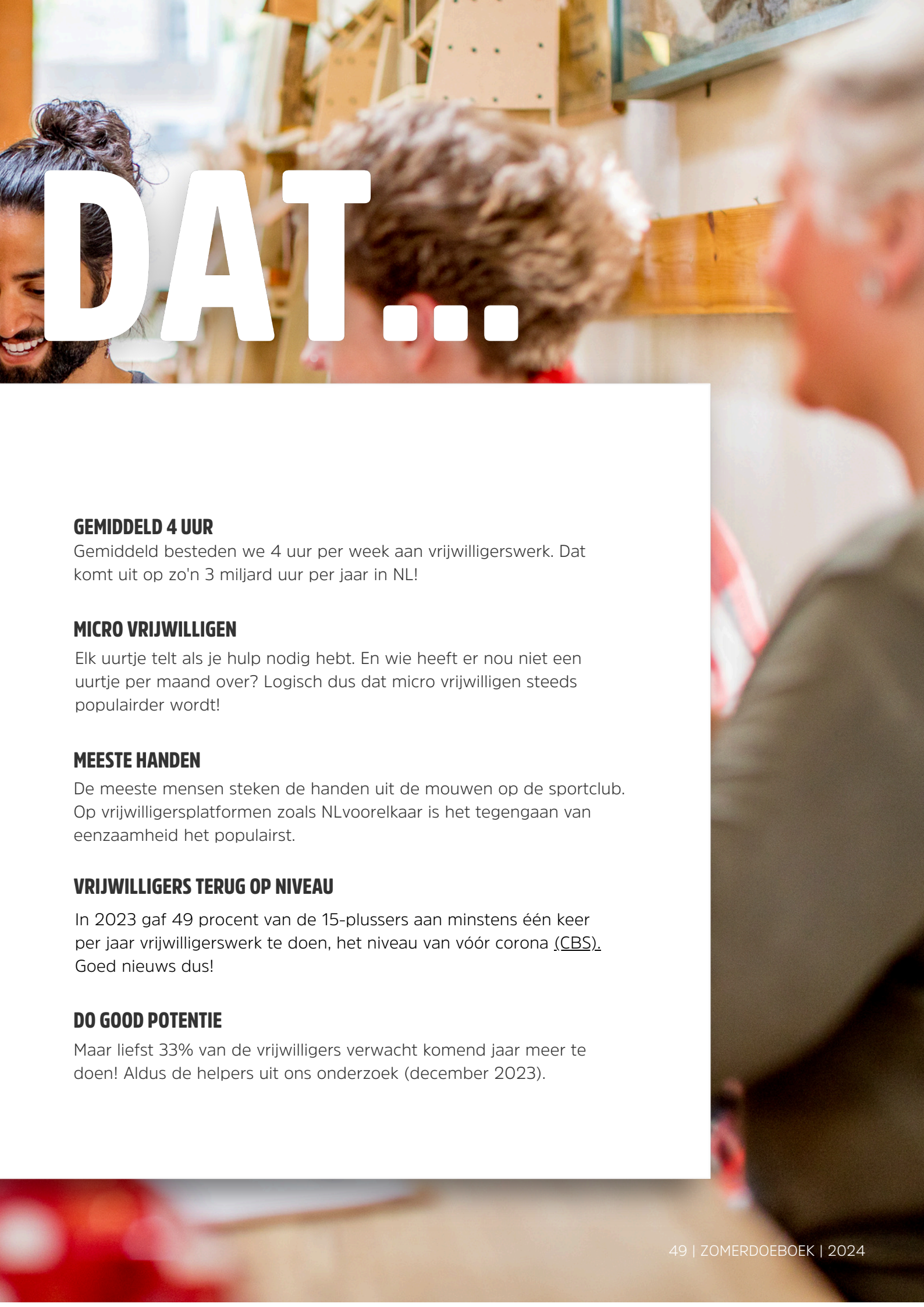
45% Van de mensen die niet vrijwilligt, zou dat graag doen als ze gevraagd worden! Dus heb je een extra paar handen, een netwerk of denkpower nodig: durf te vragen!

HELPERS' HIGH

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: iets voor een ander doen dus!

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.



DAT...

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!

MEESTE HANDEN

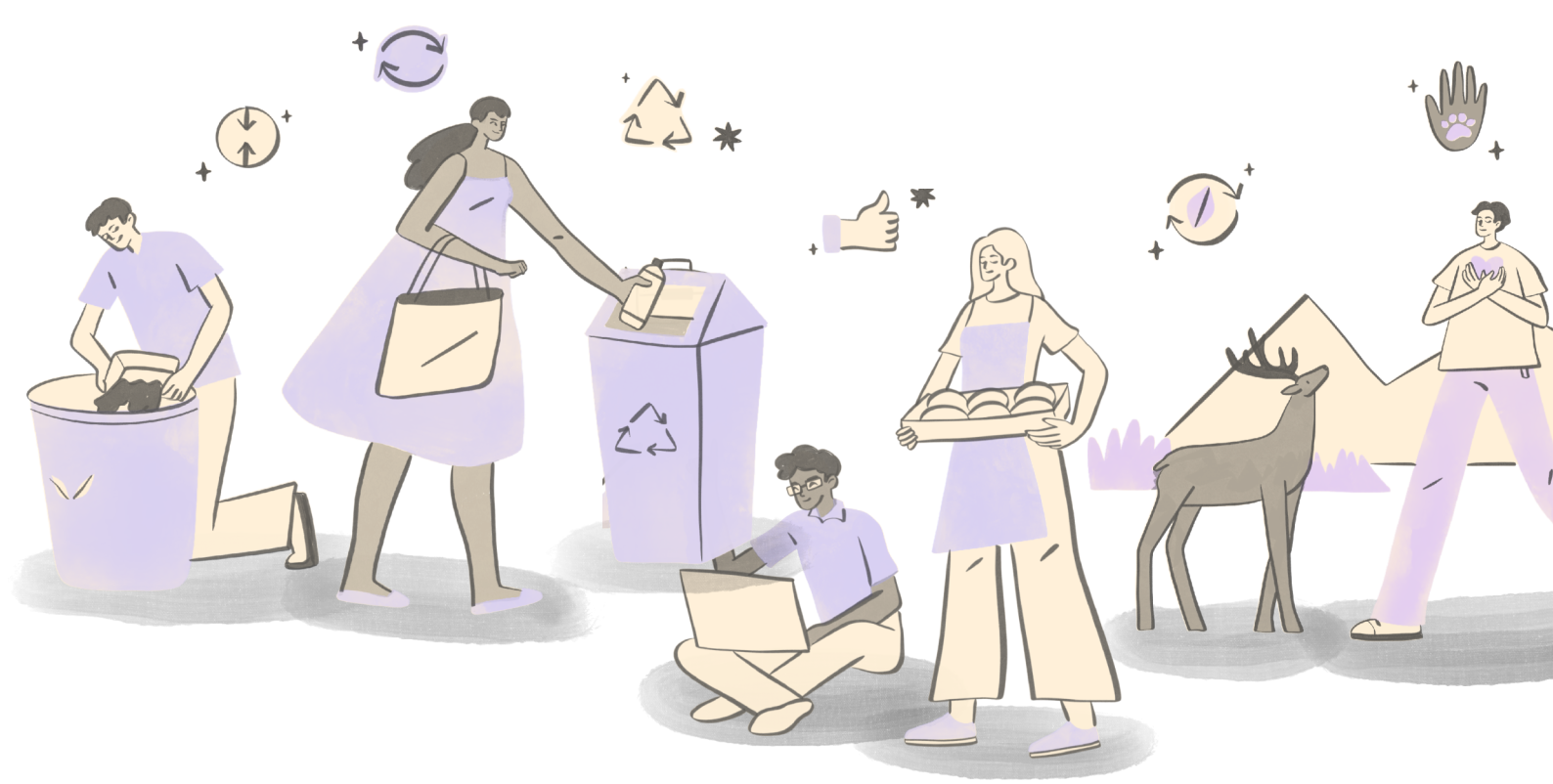
De meeste mensen steken de handen uit de mouwen op de sportclub. Op vrijwilligersplatformen zoals NLvoorelkaar is het tegengaan van eenzaamheid het populairst.

VRIJWILLIGERS TERUG OP NIVEAU

In 2023 gaf 49 procent van de 15-plussers aan minstens één keer per jaar vrijwilligerswerk te doen, het niveau van vóór corona (CBS). Goed nieuws dus!

DO GOOD POTENTIE

Maar liefst 33% van de vrijwilligers verwacht komend jaar meer te doen! Aldus de helpers uit ons onderzoek (december 2023).



JIJ DRAAGT (ONGEMERKT?) BIJ AAN 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 de SDG's een internationaal raamwerk en daarmee definitie voor het soms te pas en onpas gebruikte begrip ‘impact’.



HOE WE ER VOOR STAAN

Maart 2024 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.

Oorlog en corona 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. Het aantal mensen onder de armoedegrens bleef het afgelopen jaar stijgen. 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.

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.

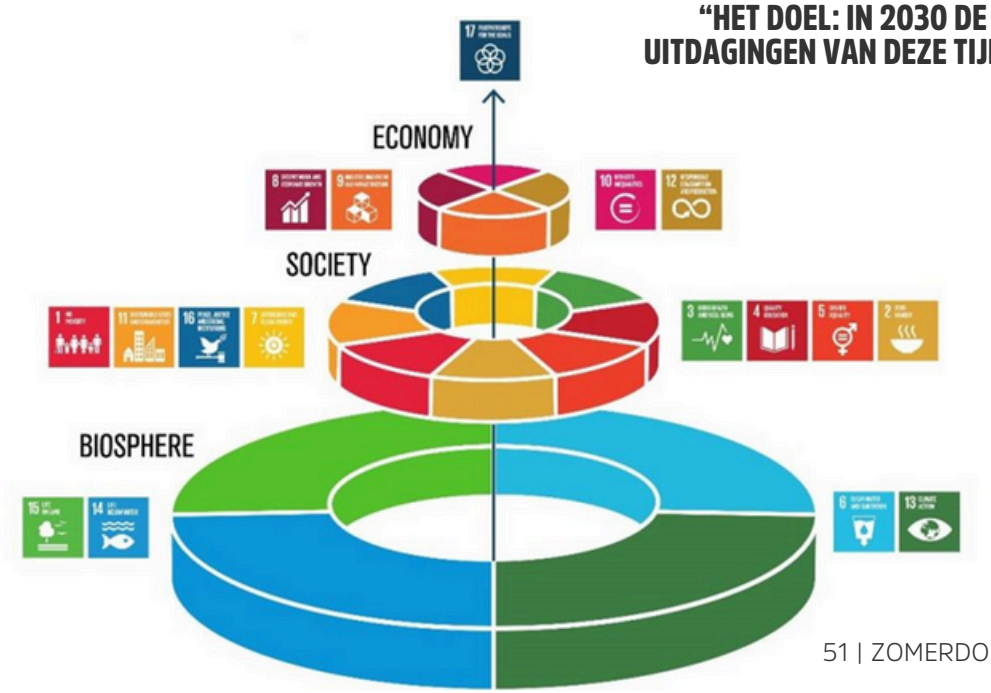
Neem je levensstijl onder de loep en maak duurzame keuzes in je dagelijks leven. Dit omvat het verminderen van afval, het recyclen van materialen, het verminderen van energieverbruik, het ondersteunen van eerlijke handel en het kiezen voor duurzame producten.

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!

IMPACT notties

VRIJWILLIGER

/VRIJWILLIGER/

helper, impactmaker,
geluksbrenger, moderne held,
de overtreffende trap van vrijwillig.



DOE OOK MEE OP HET DO GOOD PLATFORM VAN DIEMEN!

www.Diemenvoorelkaar.nl

Met bijdrage van:

BookBeat

Happy Times Magazine

Dierenbescherming

VILLA PINEDO

VIER HET LEVEN