

DOE ZOMER GOED BOEK

ZOMER 2024



GA MEE OP AVONTUUR!

VUGHT VOOR
ELKAAR

neem lekker gratis mee

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 [Vughtvoorelkaar.nl](https://vughtvoorelkaar.nl) vele matches gemaakt. Matches tussen mensen die iets willen doen en mensen die iets nodig hebben. Of het nu gaat om je burens of verenigingen of stichtingen, 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,

RIËTTE



ELLEN



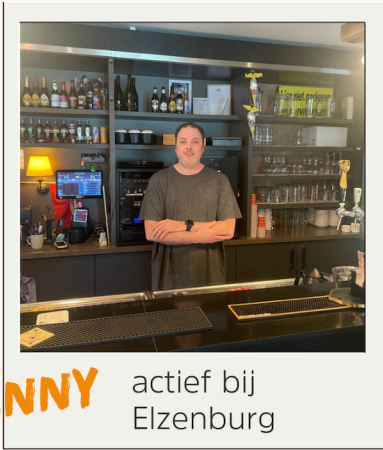
CHARLOTTE



ANCKE



IN DIT ZOMERBOEK



DANNY actief bij Elzenburg

DANNY 08

“Een constante bron van persoonlijke voldoening”

DIT OF DAT; ZOEK EEN LEUKE KLUS VOOR DEZE ZOMER 10

een overzicht van mogelijkheden om deze zomer impact te maken

TAALKOPPEL SASHA EN SUREN 12

“Anderen helpen en een bijdrage leveren aan de samenleving”.



SASHA & SUREN zij leren van elkaar

RECEPTEN VAN TAALMAATJE SUREN 14

Een heerlijk recept om Naadam Khuushuur zelf te maken

TEST 16

Welk type impactmaker ben jij? Doe de test en kom er vanzelf achter



ANS vrijwilliger bij Dagje Thuis in het HelvoirThuis

3X IMPACT VOOR EEN DRUILERIGE MIDDAG 24

Inspiratie om vanuit huis het verschil te maken.

SPELLETJES

In het zomerboek vind je allerlei spelletjes. Doe mee aan de rebus en maak kans op een leuke prijs.

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

REBUS




-o p=i




m=v



-ur



b=z




-r




-p




-p




vo=h




f=p
s=z -b



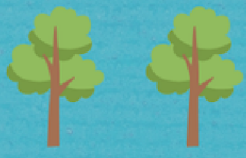
k=v
-o



-d



P=h b=l -o

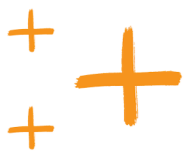


b=z
n=r



OPLOSSING:

.....



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 anderen. 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			



DANNY SCHUTTEMA:

“EEN CONSTANTE BRON VAN PERSOONLIJKE VOLDOENING”

In jongeren centrum de Elzenburg in Vught troffen wij Danny. Deze enthousiaste vrijwilliger wilde ons graag iets vertellen over zijn werkzaamheden als vrijwilliger en over het jongeren centrum zelf. Zo heeft hij ons niet alleen een inkijkje gegeven in zijn taken, maar ook in het leven van de jongeren.

Het jongeren centrum zelf is een dynamische plek, waar medewerkers en stagiaires de handen ineenslaan om een scala aan activiteiten te organiseren. Deze variëren van educatieve workshops tot vrijetijdsactiviteiten, allen ontworpen om de jeugd niet alleen te vermaken, maar ook te ondersteunen en te begeleiden. Danny benadrukt het belang van persoonlijke interactie: "Het gaat erom dat je naar de jongeren toestapt, jezelf voorstelt en oprecht interesse toont in hun verhalen. Het zijn vaak die gesprekken die de basis vormen voor een vertrouwensrelatie."

Respect en geduld zijn pijlers binnen het centrum. In een wereld die steeds sneller lijkt te bewegen, biedt de Elzenburg een plek waar jongeren vrijelijk kunnen binnenlopen om te praten, te leren, of simpelweg even te ontsnappen aan de druk van alledag. Deze benadering heeft een positieve impact op de gemeenschap, waarbij jongeren zich gehoord en gezien voelen.

Vrijwilligers spelen een essentiële rol in het levend houden van deze gemeenschapszin. Zij komen uit diverse lagen van de bevolking en hoewel specifieke opleidingen niet vereist zijn, worden sociale vaardigheden en de bereidheid om zich open te stellen voor jongeren hoog gewaardeerd. Danny vertelt: "Elke vrijwilliger brengt iets unieks naar de tafel. Het is de mix van verschillende perspectieven en levenservaringen die ons centrum zo speciaal maakt."

Het werk in het jongeren centrum is volgens Danny "een constante bron van persoonlijke voldoening". Het is een plek waar niet alleen de jongeren, maar ook de medewerkers en vrijwilligers de kans krijgen om te groeien en te bloeien. Dit maakt het jongeren centrum niet slechts plek waar leuke activiteiten plaatsvinden, maar is ook een cruciale pijler in de ondersteuning van de volgende generatie.

Het verhaal van Danny en het jongeren centrum is er een van toewijding en passie. Het benadrukt de impact die vrijwilligers kunnen hebben binnen hun gemeenschap.



	NAAM:	<i>Danny</i>
	WOONT IN:	<i>Vught</i>
	IMPACTMAKER BIJ:	<i>Elzenburg</i>

DANNY SCHUTTEMA:

**“ELKE VRIJWILLIGER BRENGT IETS UNIEKS NAAR DE TAFEL.
HET IS DE MIX VAN VERSCHILLENDE PERSPECTIEVEN EN
LEVENSERVARINGEN DIE ONS CENTRUM ZO SPECIAAL MAAKT.”**



**MEER INFORMATIE OVER
JEUGD- & JONGERENCENTRUM ELZENBURG:
WWW.ELZENBURG.COM**

WAT BEN

Ben JIJ? Dat is het thema van de campagne van Vughtvoorelkaar. Op ons platform kun je naar aanleiding van 5 verschillende onderwerpen op zoek gaan naar vrijwillige inzet of burenhulp in Vught, Helvoirt en Cromvoirt. www.vughtvoorelkaar.nl/ben-jij



VUGHT VOOR ELKAAR

BEN JIJ SPORTIEF?
ZET JE TALENT IN ALS VRIJWILLIGER

www.vughtvoorelkaar.nl/ben-jij
info & advies vrijwilligerswerk
info@vughtvoorelkaar.nl

VUGHT VOOR ELKAAR

BEN JIJ IEMAND MET EEN VLOTTE BABEL?
ZET JE TALENT IN ALS VRIJWILLIGER

www.vughtvoorelkaar.nl/ben-jij
info & advies vrijwilligerswerk
info@vughtvoorelkaar.nl

VUGHT VOOR ELKAAR



**BEN JIJ EEN
ORGANISATIETALENT?**
ZET JE TALENT IN ALS VRIJWILLIGER

www.vughtvoorelkaar.nl/ben-jij

info & advies vrijwilligerswerk
info@vughtvoorelkaar.nl



VUGHT VOOR ELKAAR



BEN JIJ EEN HANDIGE BUUR?
ZET JE TALENT IN ALS VRIJWILLIGER

www.vughtvoorelkaar.nl/ben-jij

info & advies vrijwilligerswerk
info@vughtvoorelkaar.nl



VUGHT VOOR ELKAAR



BEN JIJ ONDERNEMEND?
ZET JE TALENT IN ALS VRIJWILLIGER

www.vughtvoorelkaar.nl/ben-jij

info & advies vrijwilligerswerk
info@vughtvoorelkaar.nl



JIJ?

SASCHA TRIMBOS EN SUREN- TAALMAATJES

ANDEREN HELPEN EN EEN BIJDRAGE LEVEREN AAN DE SAMENLEVING

In een recent interview vertelt Sascha over haar waardevolle ervaring als taalcoach voor Suren. De twee dames, beide woonachtig in Vught, ontmoeten elkaar minimaal een keer in de week voor een les Nederlands. Sascha is haar taalcoach en een gepassioneerde vrijwilliger. Ze heeft een achtergrond in het onderwijs en besloot, na haar pensioen, om iets zinvol met haar tijd te doen. Naast het zijn van taalcoach, werkt ze ook aan projecten zoals de VR-bril voor dementie bij Dementienetwerk Vught en draagt ze bij aan projecten van stichting Wij Omarmen. Voor haar is het belangrijk om anderen te helpen en zo een positieve bijdrage te leveren aan de samenleving.

Suren is van Mongoolse afkomst en woont al enige tijd in Nederland. Ze is hier naar toe gekomen omdat haar jongste kind speciale medische en onderwijsbehoeften nodig heeft. Ze wil maar al te graag kunnen mee participeren in deze maatschappij en grijpt elke kans aan om daarover bij te leren.




Tijdens de Nederlandse lessen wordt er ook over andere zaken gepraat. Dat kunnen de dagelijkse gebeurtenissen, de verschillen en overeenkomsten tussen hun culturen en de uitdagingen van het leven in een nieuw land zijn.

De band tussen taalcoach en taalmaatje wordt daardoor ook veel breder en je zou ook kunnen spreken van een vriendschap. Het lesprogramma is dan ook niet heel traditioneel, maar gaat meer spelenderwijs. Zo ontleden ze samen moeilijke brieven en oefenen ze gesprekken die je bijvoorbeeld zou hebben bij de bakker. Ze gebruiken krantenartikelen, maken wandelingen en benoemen dingen die ze tegenkomen.

Suren's dochttertje, dat vloeiend Nederlands spreekt, helpt haar moeder ook met de taal. Samen kijken ze naar het Jeugdjournaal en bespreken ze wat ze hebben gezien. Dit versterkt niet alleen hun band, maar helpt Suren ook om het Nederlands beter onder de knie te krijgen.

De band tussen Sascha en Suren is een prachtig voorbeeld van hoe vrijwilligerswerk niet alleen ondersteuning biedt, maar ook vriendschappen smeedt en culturele barrières doorbreekt. Door samen te werken en elkaar te ondersteunen, dragen ze bij aan een inclusieve en begripvolle gemeenschap.



	NAAM:	<i>Suren & Sascha</i>
	WOONT IN:	<i>Vught</i>
	IMPACTMAKER BIJ:	<i>Taalcoach project</i>

SASCHA TRIMBOS EN SUREN- TAALMAATJES

**WIL JIJ JEZELF OOK INZETTEN ALS TAALCOACH?
NEEM CONTACT OP MET WELZIJN VUGHT!**




welzijn **Vught**

**MEER INFORMATIE OVER
TAALCOACH PROJECT - WELZIJN VUGHT
[HTTPS://WELZIJNVUGHT.NL/DIENSTEN/TAALCOACHES](https://welzijnvught.nl/diensten/taalcoaches)**

RECEPT VAN TAALMAATJE SUREN

HOOFDINGREDIËNTEN:

- 250 g (1 kop) bloem
- 1,5 dl (3/4 kop) water
- Olie om te frituren

VULLINGSINGREDIËNTEN:

- 300 gram gehakt naar keuze (Rund, kalkoen, kip, varkensvlees, groenten. Traditioneel wordt vette rund- of schapenvlees gebruikt).
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 3-5 eetlepels water
- Zout en peper
- Karwijzaad



NAADAM KHUUSHUUR

Voor de vulling:

1. Meng en verzacht het gehakt, de gehakte ui en de knoflook in een grote kom.
2. Voeg water toe totdat de massa soepel is om mee te werken.
3. Voeg zout en kruiden naar smaak toe.

Voor het deeg:

1. Meng bloem en water (langzaam!) om een soepel deeg te maken.
2. Laat 15 minuten rusten.
3. Snijd het deeg in plakjes van 3 cm dik, rol de plakjes uit.
4. Snijd de rollen in stukjes van 4 cm dik; druk de stukjes plat met je vinger door ze tegen een harde ondergrond te drukken.
5. Vorm de zakjes voordat het deeg uitdroogt door cirkels van 10 cm in diameter uit te snijden, waarbij het midden iets dikker is dan de rand. Rol zoveel mogelijk cirkels uit.
6. Houd één cirkel in de hand (de linker voor rechtshandigen) en plaats ongeveer 1,5 theelepel van de vleesmassa op de helft van het deeg, zodat er wat ruimte langs de rand vrij blijft.
7. Vouw de cirkel met vingers en handpalm doormidden - de randen komen samen over het vlees. Verbind de randen met de andere hand en druk stevig samen. Maak een naad die er van de zijkanten gevlochten uitziet.

Kookinstructies:

1. Verhit een flinke hoeveelheid (ongeveer 1,5 eetlepel) plantaardige olie in een koekenpan.
2. Plaats de afgewerkte khuushuur voorzichtig in de olie, gelijkmatig verdeeld in de pan.
3. Let op: De hitte produceert stoom binnen de zakjes, waardoor wat sap na een tijdje eruit druppelt, wat zal spetteren bij contact met de hete olie. Het is aanbevolen om de pan met een scherm af te dekken om de olie binnen te houden.

Dit gerecht wordt het best geserveerd met een groentegerecht naar keuze. Eet smakelijk!



ZOEK DE 10 VERSCHILLEN

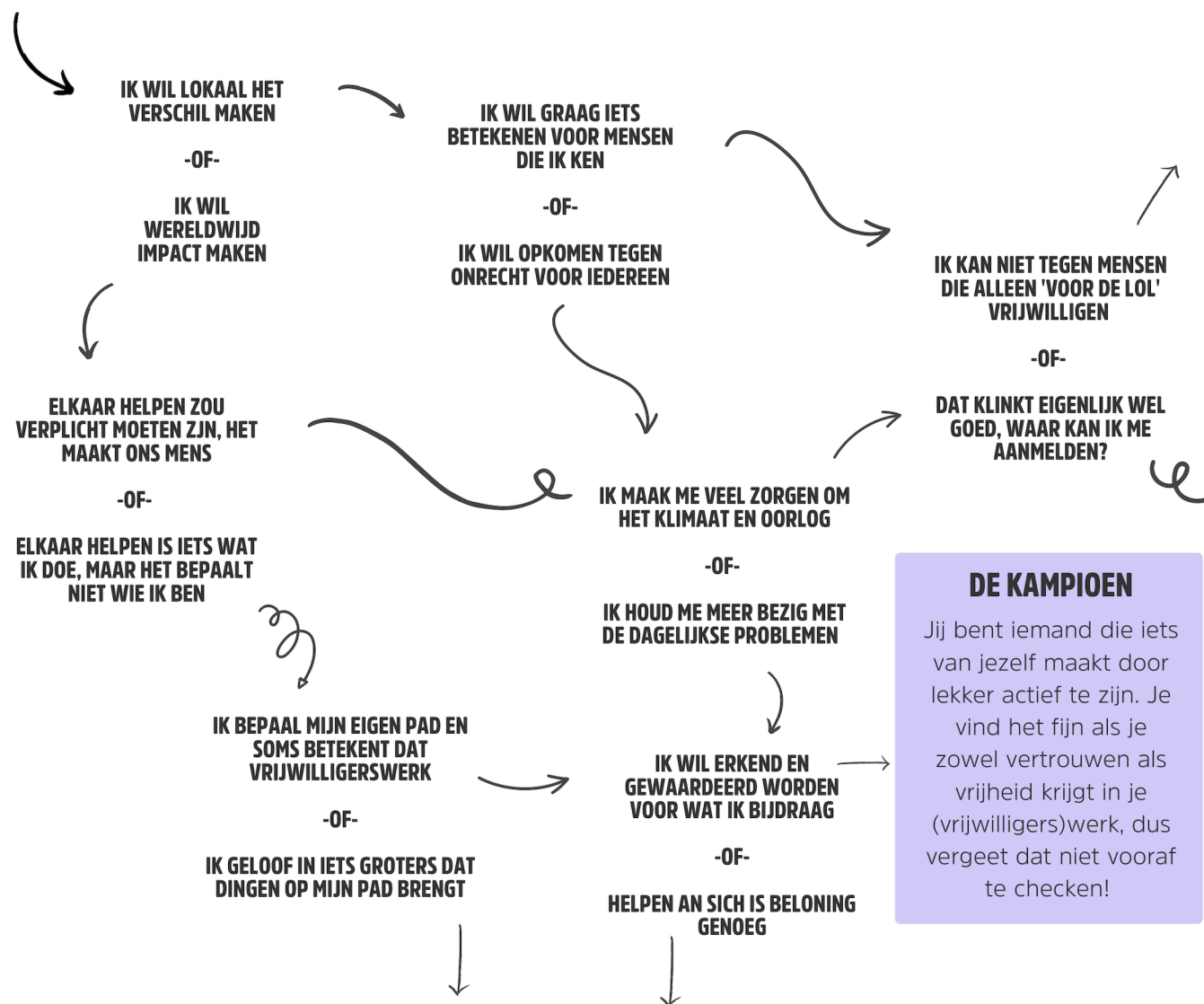


TEST

WELK TYPE IMPACTMAKER 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 held bent en wat voor activiteiten daar bij passen.

Volg telkens jouw keuze en start hier!



DE 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.

LOKALE HELD

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

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

DE GELOVIGE

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!

DE ZORGZAME

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.

REBUS


LOS JIJ DE REBUS OP?
EN WIN EEN PRIJS!




n=k




-ur




b=r -g




-t
-r -b




g=d
r=ns




b=j
-l




va+ -n



b=n
-z




g=d
r=ns




p=j
-n




m=w r=el




k=w



u=a a=i
-o



s=e




i=n



-sc



-o
-l



-ch -v



-e -p
m=en



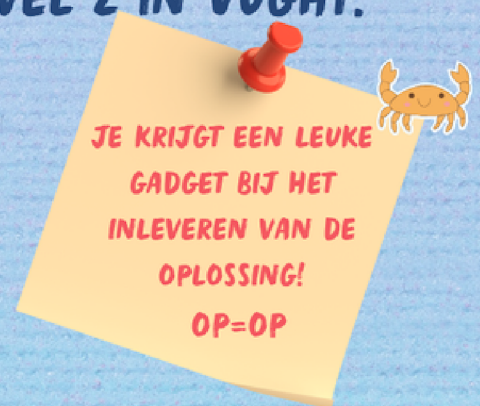
OPLOSSING:

.....

REBUS

Los de rebus op en maak kans op een geweldige prijs!

LEVER JE OPLOSSING IN BIJ DE SPECIALE BOX VAN VUGHT
VOOR ELKAAR, TE VINDEN BIJ BALIE VAN HET
ONTMOETINGSCENTRUM DEPETRUS, HEUVEL 2 IN VUGHT.



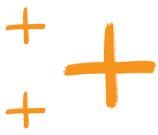
OPLOSSING:

VUGHT
—
VOOR
ELKAAR
—

naam:

e-mail:





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 verzameld 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!





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!



9 WIJK- EN DORPSPUNTEN



Rode Rik 2.0

Van Sonstraat 49A Vught 073 - 345 10 22
info@roderik2.nl www.roderik2.nl
ma t/m vrij 9.30 - 11.30 uur

De Rode Rik 2.0 is een buurtontmoetingsplek voor jong en oud, voor praatjes, spelletjes, breien en samen eten.



HelvoirThuis

Kloosterstraat 30 Helvoirt 06 - 251 304 22
jan@helvoirthuis.nl www.helvoirthuis.nl
ma t/m do 9.00 - 24.00 uur vrij: 9.00 - 17.00 uur

De huiskamer: sociale ontmoetingsplek. Elke dag vrije inloop 9.00-17.00 voor koffie/thee en lezen van krant/boek.



Prins Hendrik

Sportlaan 1 Vught 073 - 656 43 22 www.ph.nl
ma t/m vrij 9.30 - 11.30 uur

Vrijdagochtend: Koffieurtje, training op de baan 9.00-10.30, NAH training 10.30-11.30 en twee wandelgroepen in de omgeving.



Schoonveld

Van der Pollstraat 3A Vught 06 - 205 342 40

Openingstijden: woensdag 9.30 - 12.00 uur

woensdag 9.30-12.00 wekelijkse open inloop en tafeltennis ook voor mensen met een beperking.



Vlasborch

Vlasmeersestraat 99 Vught 088 - 586 15 00

VisioDeVlasborch@viso.org www.visio.org

Openingstijden: ma t/m vrij 08.30 - 17.00 uur

De Beweegtuin is vrij toegankelijk voor iedereen, inclusief ouderen, slechtzienden en blinden. Uitleg beweegtoestellen aanwezig, achterzijde De Vlasborch.



WZC Theresia

Molenrijnselaan 48 Vught 073 - 658 11 99

algemeen@vughterstede.nl

www.vughterstede.nl/activiteiten/wijkpunt

ma t/m vrij 9.45 - 11.30 uur en 14.00 - 17.00 uur
Ontmoetingsuur Woonzorgcentrum Theresia: elke woensdag 10.00 - 11.00 in restaurant Maurickplein. Gratis koffie, thee, en iets lekkers.



Huize Elisabeth

St. Elisabethstraat 2 Vught 073 - 658 11 99
algemeen@vughterstede.nl

www.vughterstede.nl/activiteiten/wijkpunt

ma t/m vrij 9.45 - 11.30 uur en 14.00 - 17.00 uur

Ontmoetingsuur Huize Elisabeth: elke dinsdag 10.00-11.00 in restaurant De Gasterij. Gratis koffie, thee, en iets lekkers.



Woburnpark

Eikenlaan 18 Vught

bestuur@woburn.nl www.woburn.nl

Tennis voor 50+ op ma en di, tijd op aanvraag.

Verhuur park en paviljoen voor groepen op aanvraag.



DePetrus

Heuvel 2 Vught 073 - 656 53 50 (Welzijn Vught)

info@depetrus.nl www.depetrus.nl

Openingstijden: ma t/m vrij 9.00 - 18.00 uur

De bewoners van DePetrus zijn Bibliotheek Vught, ABZ, Vughts Museum, Welzijn Vught, en Wereldwinkel.

Informatie- en adviespunt: dinsdag 14.00-17.00 uur.



WIJKPUNT
Prins Hendrik



WIJKPUNT
Huize
Elisabeth



WIJKPUNT
DePetrus



WIJKPUNT
Vlasborch



WIJKPUNT
Woburnpark



WIJKPUNT
Schoonveld



WIJKPUNT
WZC Theresia



DORPSPUNT
HelvoirThuis



WIJKPUNT
Rode Rik 2.0

- Een wijk- of dorpspunt is één plek in een wijk/dorp waar iedereen van harte welkom is voor contact, eten, drinken en samen leuke en leerzame activiteiten doen. Het zijn dus plaatsen van ontmoeting.

Ontmoeten we u daar ook?

Voor meer informatie zie:
www.welzijnvught.nl/diensten/wijkpunten/



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 voldoening. Als extra bonus kun je met jouw opruimactie anderen heel blij maken.

Deze spullen kun je aan het goede doel doneren: kleding (Kringloopwinkel Vincentius Vught), toiletartikelen en menstruatieartikelen (Wij Omarmen), slaapzakken en gereedschap (Hulp voor Oekraïne), cartridges (Kika) en plastic flesjes (Plastic Soup).

BEZORG EEN GLIMLACH

Bezorg eenzame ouderen letterlijk een glimlach door het sturen van een leuk kaartje. Maak of koop een kaartje en zet er een mooie boodschap op en bezorg zo iemand een fijne dag.

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

Enmalig 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 vereniging of stichting in jouw buurt, bij een evenement, in jouw buurt, doneer bloed of maak online het verschil.

Ontdek wat er in Vught, Helvoirt of Cromvoirt te doen is via [Vughtvoorelkaar](#), of tik zelf een e-mailtje naar een vereniging of stichting 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?"

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.

Deze challenges en nog veel meer kun je terug vinden op ons platform Vughtvoorelkaar: <https://www.vughtvoorelkaar.nl/hulpvragen/>



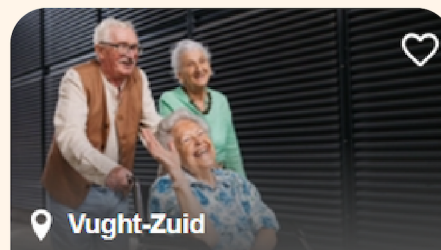
HULP TIJDENS SPORTKLEDINGBEURS

 [Welzijn Vught](#)

Voor de vijfde keer organiseren wij in de gemeente Vught (Cromvoirt, Helvoirt, Vught) een sportkledingweggeefbeurs. Deze vindt plaats...

23-08-2024 MaS

(kleine) groepen

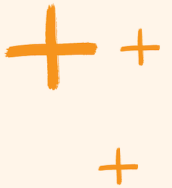


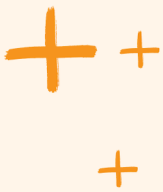
AVONTURIERS GEZOCHT

 [Herbergier Maria](#)

Ben jij klaar voor een avontuur? En wil je samen met je vrienden of collega's onze bewoners een onvergetelijke dag bezorgen? Bij...

Eenmalig (kleine) groepen



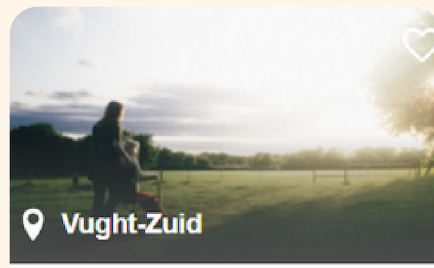


VRIJWILLIGERS DROOMDAGEN - REGIO...

 [Dream4Kids](#)

Als droomgids organiseer je, altijd samen met een andere droomgids, een unieke Droomdag. Je bent verantwoordelijk voor de organisati...

Project



WANDELEN

 [Reinier van Arkel](#)

Op zorgpark Voorburg in Vught wordt graag gewandeld. Een gezonde leefstijl is voor iedereen belangrijk. Ook voor bewoners van divers...

Structureel



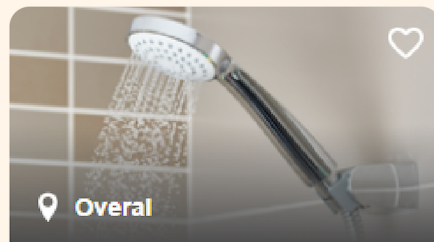
VERS BLOED GEZOCHT - WORD BLOEDDONOR

 [NLvoorelkaar](#)

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

Enmalig 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

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

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ANS VEERKAMP

"ELKE GLIMLACH, ELK BEDANKJE DAT WE ONTVANGEN, BEVESTIGT DAT WAT WE DOEN, ERTOE DOET,"

Het kloppend hart van elke gemeenschap zijn vaak de stille krachten op de achtergrond: de vrijwilligers. In dit verhaal krijgen we een inkijkje bij het vrijwilligerswerk van Ans. Zij zet zich in voor "Dagje Thuis" in het HelvoirThuis en bij de informatiebalie van de Sint-Jan kathedraal.

Bij "Dagje Thuis" beginnen de voorbereidingen al vroeg in de ochtend. Ans beschrijft hoe zij samen met andere vrijwilligers de ruimte klaar maakt voor de gasten: koffie en thee klaarzetten, tafels schikken en activiteiten voorbereiden zoals spelletjes en handwerk. "Deze ochtendrituelen zijn essentieel om een warme en uitnodigende sfeer te creëren," legt Ans uit. "Het zijn de kleine dingen die het verschil maken."

De deuren openen om tien uur en al snel vult de ruimte zich met bezoekers die hun verhalen van de afgelopen dagen delen. Ans waardeert deze momenten bijzonder: "Het is meer dan alleen koffie schenken. Het is een gelegenheid om te luisteren, te delen en te ondersteunen. Velen voelen zich eenzaam en deze gesprekken bieden troost en gezelschap."

De impact van "Dagje Thuis" strekt zich verder uit dan de muren van het HelvoirThuis. De bijeenkomsten vormen een hoogtepunt van de week voor veel bezoekers, een kans om de eenzaamheid die vaak onopgemerkt blijft, te doorbreken. Ans benadrukt: "Deze interacties verrijken niet alleen het leven van onze gasten, maar geven ook ons, de vrijwilligers, een diep gevoel van doel en voldoening."

Ans vertelt dat het niet alleen veel te weeg brengt bij de bezoekers van "Dagje Thuis", maar dat het ook als vrijwilliger heel betekenisvol is. "Elke glimlach, elk bedankje dat we ontvangen, bevestigt dat wat we doen, ertoe doet," zegt ze. "Het is de erkenning dat we samen een gemeenschap bouwen."

Ans hoopt dit werk nog vele jaren te mogen blijven doen. Zoals ze het zelf zegt, is het gewoon een win-winsituatie. De mensen hebben een leuke dag en jij hebt een leuke dag.



 **NAAM:** *Ans Veerkamp*

 **WOONT IN:** *Helvoirt*

 **IMPACTMAKER BIJ:** *Dagje Thuis*

ANS VEERKAMP - DAGJE THUIS HELVOIRT

"DEZE INTERACTIES VERRIJKEN NIET ALLEEN HET LEVEN VAN ONZE GASTEN, MAAR GEVEN OOK ONS, DE VRIJWILLIGERS, EEN DIEP GEVOEL VAN DOEL EN VOLDOENING."



Helvoirthuis

MEER INFORMATIE OVER
ACTIVITEITEN IN HET HELVOIRTHUIS:
WWW.HELVOIRTHUIS.NL



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 Nederland!

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

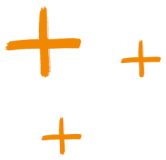
De meeste mensen steken de handen uit de mouwen op de sportclub. Op vrijwilligersplatformen zoals Vughtvoorelkaar is het tegengaan van eenzaamheid het populairst.

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).



SPREEKuur VUGHTVOORELKAAR

Is het voor jou niet zo makkelijk om via een website informatie te zoeken over vrijwillige inzet? Of wil jij geholpen worden bij het zoeken van een maatje of iemand die jou kan helpen met een klein klusje? Dan is er het spreekuur van Vughtvoorelkaar. Dit is zowel in Vught als in Helvoirt mogelijk. Inwoners van Cromvoirt kunnen terecht bij een van de spreekuren in Vught of Helvoirt. Ook voor vragen en advies omtrent ontmoeten, activiteiten, meedoen etc. kun je terecht bij het spreekuur

Waar zijn de spreekuren:

- HelvoirThuis, Kloosterstraat 30, Helvoirt. Op dinsdag is het spreekuur van 10.00 tot 12.00 uur in het HelvoirThuis. Je vindt de medewerker (Charlotte) in Lokaal 30.
- DePetrus, Heuvel 2 in Vught. Op dinsdag is het spreekuur van 14.00 tot 17.00 uur. Je vindt de medewerker (Ellen) aan de leestafel links bij binnenkomst in DePetrus.
- De Rode Rik. In de even weken op woensdag van 09.30 tot 11.30 uur vind je ons in de Rode Rik, Van Sonstraat 49, Vught, vraag naar Charlotte Simons.

Heb je andere vragen of interesse in Vughtvoorelkaar?

Neem eens een kijkje op ons digitaal platform www.vughtvoorelkaar.nl wat er allemaal mogelijk is aan vrijwillige inzet of burenhulp. Voor vragen kun je ons altijd mailen info@vughtvoorelkaar.nl of bellen naar 073 - 6565350





TEGOEDBON

JIJ KRIJGT VAN MIJ EEN IJSJE OMDAT:



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

VRIJWILLIGER

/VRIJWILLIGER/

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



**DOE OOK MEE OP ONS
PLATFORM!**

www.vughtvoorelkaar.nl

info@vughtvoorelkaar.nl