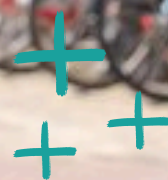


DOE GOED

ZOMER
BOEK



gratis mee
neem lekker
mee

ANNE-SOPHIE MAAKT IMPACT MET 'HAPPY LITTLE MOMENTS'

'Waarom alleen bekenden blij maken? Ik geef zo duizenden mensen op een dag een glimlach.'

LEREN LEVEN IN HET HIER EN NU - MET VRIJWILLIGERSWERK

Goed doen, doet je goed. Katinka leerde van ouderen met dementie in het hier en nu te leven.

'WIE HET VERLEDEN NIET KENT, BEGRIJPT HET HEDEN NIET (EN KAN NIET BOUWEN AAN DE TOEKOMST)'

Marcel zet zich in om van vergeten verhalen, levend erfgoed te maken.

DEZE IS VOOR JOU,

Jij bent één van die **MILJOENEN BLIJMAKERS** die Nederland een beetje mooier maken. En dat willen we niet zomaar voorbij laten gaan. Want als jij dit leest, is de kans groot dat jij het verschil hebt gemaakt – met een glimlach, een luisterend oor, een kop koffie, een praktische helpende hand of gewoon door er even te zijn. Zo simpel kan het zijn, en toch zo waardevol.

Daarom krijg je dit zomerboek vol mooie verhalen en frisse ideeën. Een bedankje, omdat jij je inzet voor anderen.

Via NLvoorelkaar.nl hebben we het afgelopen jaar meer dan 113.000 matches gemaakt. Tussen mensen die graag willen helpen en mensen die dat net even nodig hebben. Van burenhulp tot vrijwilligerswerk bij een goed doel – samen maken we het verschil.

In dit boek lees je hoe kleine gebaren grote impact maken. Je vindt er ook leuke, zomerse vrijwilligersactiviteiten om zelf mee aan de slag te gaan. Laat je inspireren en wees die zonnestraal voor iemand anders – ook op dagen dat het even niet zo stralend voelt.

Bedankt dat jij één van die miljoen blijmakers bent. Samen maken we de wereld net een stukje mooier!



LIEFS, Isolde

Namens heel team NLvoorelkaar

IN DIT ZOMERBOEK



Katinka
Coördinator Alzheimer
Café & Trefpunt

'MENSEN MET DEMENTIE LEREN MIJ IN HET HIER EN NU TE LEVEN' 08

Katinka zorgt ervoor dat iedereen mee kan blijven doen - en leert daar zelf ook veel van.

'WIE HET VERLEDEN NIET KENT, BEGRIJPT HET HEDEN NIET' 12

Hoe Marcel de vergeten verhalen 'afstoft' en inzet om jongeren te inspireren.



Marcel
Voorzitter 'Mijnverleden
Staatsmijn Maurits'

REPAIR CAFE GEEFT APPARATEN EEN TWEEDE LEVEN 14

Jan (85) voelt zich te jong om thuis te zitten. Hij is nu al meer dan 10 jaar vrijwilliger bij Repair Café Hoogvliet.

60.000+ MENSEN VERRAST MET EEN LIEF KAARTJE 16

"Waarom alleen bekenden blij maken? Ik geef zo duizenden mensen op een dag een glimlach."



Anne Sophie
Oprichter Happy Little
Moment

SPELLETJES 29

Van sudoku, kruiswoordenpuzzel tot een woordzoeker, natuurlijk met een impact-twist.

ZOMERSE IMPACT CHALLENGES 30

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

PLANTAARDIGE RECEPTEN VAN LENNA OMRANI 34

Lekker voor jou én lekker voor de wereld.

3X IMPACT VOOR EEN DRUILERIGE MIDDAG 42

Inspiratie om vanuit huis het verschil te maken.

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 1.000.000 boeken op BookBeat!

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

- 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.

Veel plezier!

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'!



113.000 DOE-GOED MATCHES

Het afgelopen jaar maakte onze community meer dan 113.000 matches waarbij een buurtgenoot of maatschappelijke organisatie werden geholpen.

44

44 DAGDELEN PER JAAR

Wat, zoveel?! Dat was ook onze gedachte toen uit het jaarlijkse onderzoek van Erasmus Universiteit bleek dat helpers via ons platform gemiddeld 44 dagdelen per jaar goed doen.



1.622.591

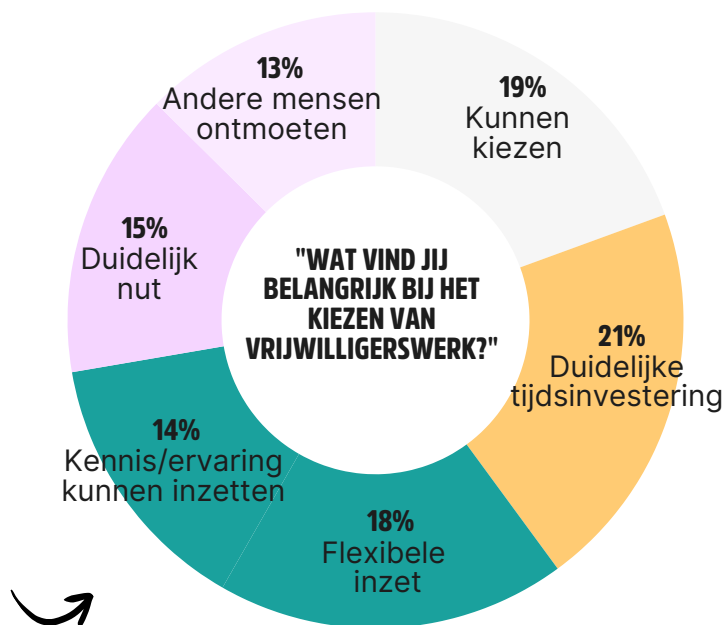
MENSEN bezochten afgelopen jaar ons platform. Dit cijfer hebben we expres niet afgerond, want iedereen telt mee, of je nou wil helpen of iets nodig hebt. We blijven jullie elke dag verbinden aan elkaar voor die mooie match die blij maakt.

43% WIL MEER DOEN

Uit het jaarlijkse onderzoek van de Erasmus Onderzoek onder onze community blijkt dat er ontzettend veel impact gemaakt wordt (zie vorige bladzijde). Maar ook dat er nog veel meer mogelijk is. Hoe zit dat?

43% van de huidige helpers zegt gerust méér te willen doen. Maar dan moet er wel iets zijn dat past én aanspreekt. De belangrijkste punten:

- Duidelijke tijdsinvestering, zodat je weet waar je aan begint (21%)
- Kunnen kiezen uit een ruim aanbod (19%)
- Flexibiliteit (18%)



STARTERS & JONGEREN

Opvallend: afgelopen jaar meldden zich meer jongere impact makers aan dan de jaren ervoor. Maar liefst 56% is jonger dan 40 jaar. Lekker bezig! Daarnaast doet 39% van de helpers op ons platform voor het eerst vrijwilligerswerk.

MEER NOODZAAK

De noodzaak voor het platform als (enige) middel om hulp te vinden, groeit ook. Maar liefst 55% van de hulpvragers geven aan dat het platform (zeer) noodzakelijk is voor het vinden van hulp.

TOP 5 HULP NODIG

1. Maatje, buddy, gezelschap: 37%
2. Activiteitenbegeleiding: 24%
3. Buiten & Tuin: 17%
4. Begeleiding & Coaching: 12%
5. Klusjes: 10%

TOP 5 HULP GEVEN

1. Sociaal & Welzijn: 77%
2. Zorg: 19%
3. Voor een organisatie in de buurt: 18%
4. Tuin, dieren & Natuur: 17%
5. Onderwijs & Educatie: 12%

'MENSEN MET DEMENTIE LEREN MIJ IN HET HIER EN NU TE LEVEN'



Een dementievriendelijke samenleving waarin iedereen kan deelnemen, daar wil Katinka van der Linden aan bijdragen. Zij is vrijwilliger bij een van de 48 Regionale Afdelingen van Alzheimer Nederland en weet dus uit eigen ervaring dat je in die rol echt het verschil kunt maken voor mensen met dementie en hun naasten.

Café en Trefpunt

Katinka is coördinator van het Alzheimer Café & Trefpunt in haar woonplaats. Met een werkgroep vrijwilligers ontvangt ze mensen met dementie en hun mantelzorgers. "Zij kunnen elkaar laagdrempelig ontmoeten en dementie bespreekbaar maken. Elke keer behandelen we een ander thema. De bezoekers waarderen zo'n avond, dat merk ik steeds opnieuw."

Nieuwe missie

Dementie treft ook mensen in de leeftijd tussen de 40 en 65 jaar.

"Voor deze groep 'jongdementie' en hun naasten hopen we binnenkort een specifiek Alzheimer Café & Trefpunt te openen. Daar gaan we in op thema's als dementie in een gezin met puberende kinderen."

Verrijking

Haar vrijwillige inzet verrijkt Katinka persoonlijk: **"Mensen met dementie leren mij in het hier en nu te leven. Ook voel ik hun dankbaarheid en warmte."** Maar ook de lol die de vrijwilligers onderling hebben geeft haar energie.

Tips

De belangrijkste tip: als je dit belangrijk vindt, dan is er altijd iets wat je kunt doen. Loop binnen in een Trefpunt of Café in je buurt en ervaar hoe het is. Er is vanalles te doen. Kun je goed luisteren of organiseren? Wil je koffie schenken of iets achter de schermen betekenen? Of wil je collecteren, een stukje schrijven of fotograferen? Weet dat jouw inzet van onschatbare waarde is en wordt erkend door mensen met dementie en hun naasten, je mede-vrijwilligers en collega's op het landelijk bureau.

Alzheimer Nederland denkt ook met je mee, die ondersteuning is heel fijn. En tenslotte een laatste praktische tip : maak een goede planning. Ik werk ook nog als coach en trainer in de ouderenzorg en kruizen zetten in mijn agenda helpt," lacht Katinka.

Bedankt Katinka en Alzheimer Nederland voor jullie mooie werk en verhaal!





VIND JIJ EEN DEMENTIEVRIENDELIJKE BUURT OOK BELANGRIJK?

Help dan een keer of vaker mee. Op NLvoorelkaar vind je hier alle openstaande vrijwilligersplekken van Alzheimer Nederland (of hulpvragen van buurtgenoten met geheugenproblemen). Je kunt ook op de site van Alzheimer Nederland kijken, of gewoon een Alzheimer Café of Trefpunt in jouw buurt binnenlopen.

Alvast ontzettend bedankt!



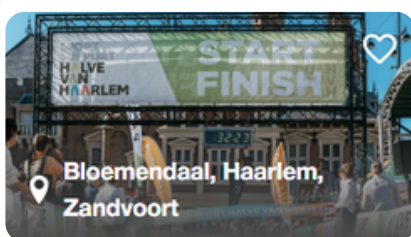
THIS

Wat wil jij deze zomer meemaken? Kies een 'buiten' kansje, een zomerse ervaring waarmee je ook nog eens het verschil maakt. Ga jij op zwemtocht, een sportwedstrijd van heel dichtbij meemaken of met een hond de bossen in? 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 veel meer andere buitenkansjes online!

THIS

THAT



HULP GEZOCHT HALVE VAN HAARLEM

Op zondag 28 september 2025 organiseert SportSupport de Run2Day Halve van Haarlem. We zoeken nog vrijwilligers!

Je kunt helpen bij de voorbereidingen in september of op de dag zelf met verschillende activiteiten.

September



KINDEREN BEGELEIDEN ZOMERKAMP

Lijkt het je leuk om een groep kinderen te begeleiden tijdens een zomerkamp vol spel, creativiteit en avontuur?

Dan zijn wij op zoek naar jou!

Zomerklus



Westland

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



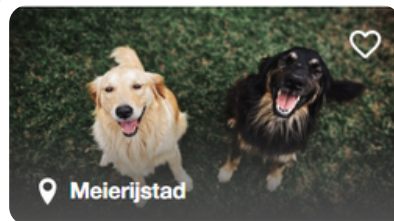
Schagen

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.

Altijd in jouw buurt



Meerijstad

UITLATEN VAN HONDJES

Ben jij een dierenvriend en graag buiten in de natuur?

In jouw buurt is altijd wel iemand die hulp kan gebruiken bij het uitlaten van hun hond, omdat ze dat zelf niet (meer) goed kunnen.

Altijd in jouw buurt



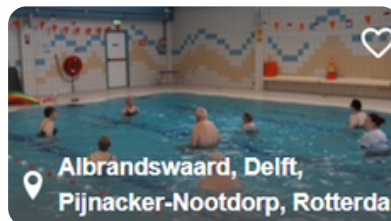
Heemstede

HULP BIJ TUINKLUSJES

Heb jij groene vingers en help je graag met tuinklusjes?

In jouw buurt is altijd wel iemand die hulp kan gebruiken bij gras maaien, snoeien of andere klussen in de tuin. Vooral lekker op een zomerse dag!

Altijd in jouw buurt



Albrandswaard, Delft, Pijnacker-Nootdorp, Rotterdam.

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



Almere, Utrecht

HELP JIJ ONS MEE MET DE SINGEL SWIM?

De SingelSwim is een zwemtocht in Utrecht dat volledig in het teken staat van fondsenvererving en aandacht vragen voor de spierziekte FSHD.

Wijn zijn op zoek naar meerdere vrijwilligers! Help jij ons mee?

14 september

or THAT

VAN VERGETEN VERHALEN NAAR LEVEND ERFGOED

"Deze verhalen mogen niet verloren gaan," zegt Marcel Mastenbroek. Als voorzitter van werkgroep 'Mijnverleden Staatsmijn Maurits' heeft hij met tientallen vrijwilligers de rijke geschiedenis van Geleen tot leven gebracht. Mét een prijs als resultaat.

De diepte in: stad gevormd door mijnbouw

Van 1926 tot 1967 was de Staatsmijn Maurits het kloppende hart van Geleen. De Steenkoolmijn veranderde een kleine gemeente in een bruisende stad. "Geleen zoals we het nu kennen, ontstond door de Maurits". "Het centrum, wijken als Krawinkel en Lindenheuvel – alles werd gebouwd voor de werknemers van de Maurits".

Toen minister Den Uyl in 1965 de sluiting aankondigde, verdween niet alleen werk. Ook de verhalen, tradities en onderlinge verbondenheid dreigde in vergetelheid te raken.

De vonk ontstond in 2022

In 2022 startte de werkgroep om het mijnverleden weer zichtbaar te maken. Oud-mijnwerkers, heemkundigen en burgers sloegen de handen ineen. De aanpak is veelzijdig: gastlessen op basisscholen, wandelingen langs monumenten, theatervoorstellingen, bezoeken aan verzorgingstehuizen en twee levensgrote murals die het verleden, het heden en de toekomst met elkaar verbinden.

Hoogtepunt was de reünie voor 25 oud-mijnwerkers in mei 2024. "Zulke momenten zijn goud waard", aldus Marcel.

Beloond met Goud

In december 2024 werd de werkgroep winnaar van de jaarlijkse Erfgoedvrijwilligersprijs - een landelijke onderscheiding die elk jaar wordt uitgereikt door het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Met 45 mensen gingen ze naar Den Haag voor de uitreiking.

De vakjury prees hun aanpak: "Ze hebben hun eigen verhaal letterlijk afgestoft en zich eigen gemaakt. Ze maken cross-overs tussen erfgoed, podiumkunst, beeldende kunst en immaterieel erfgoed, en tussen generaties."

Marcel: "De prijs is een mooie waardering voor alle vrijwilligers en een stimulans om door te gaan om het erfgoed van de Staatsmijn Maurits blijvend zichtbaar te houden. "

Het verleden afstoffen is een schat voor de toekomst

Marcel vertelt: "Voor ons is het belangrijk dat jongeren geïnformeerd worden over het rijke mijnverleden van Geleen. **Wie het verleden niet kent, begrijpt het heden niet en kan niet goed bouwen aan de stad.** We halen verhalen op van oud-koempels zodat deze niet verloren gaan en bouwen een brug tussen generaties."

Bedankt Marcel en Erfgoedvrijwilliger voor jullie mooie werk en verhaal!





WIL JIJ VROEGER OOK EEN TOEKOMST GEVEN?

Zet je net als Marcel in voor lokaal Erfgoed. [Op NLvoorelkaar vind je hier alle openstaande vrijwilligersopties in jouw buurt.](#) Of ga naar www.erfgoedvrijwilliger.nl voor meer informatie en mooie impact verhalen.



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

REPAIR CAFE GEEFT APPARATEN EEN TWEEDE LEVEN

Even voorstellen

De 85-jarige Jan Zebel is al 10 jaar vrijwilliger bij Repair Café Hoogvliet. Sterker nog: het café waar kleine apparaten gerepareerd kunnen worden, was zijn idee! Hij vertelt hoe dat zo is gekomen.

Te jong om thuis te blijven zitten

Jan: 'Ik ging op mijn 57ste met pensioen en vond mezelf te jong om hele dagen thuis te zitten. Dus werd ik vrijwilliger op de wijkbus Hoogvliet. Daar stopte ik mee in het jaar dat ik 75 werd. Maar ook toen was niks doen nog steeds geen optie'.

Minder afval

'Tijdens mijn zoektocht naar ander vrijwilligerswerk las ik een verhaal over een Repair Café in Vlaardingen waar ze kleine apparaten repareren. Dat trok mij wel, dus ben ik diverse keren langsgedaan.

Inmiddels had ik contact met welzijnsorganisatie DOCK en stelde ik voor om ook in Hoogvliet een Repair Café te starten. Mijn argumenten: door kleine apparaten een tweede leven te geven, dragen we bij aan minder afval. En apparaten gaan langer mee, dat scheelt in de portemonnee.'

10 jaar

Inmiddels bestaat het Repair Café 10 jaar. 'We zijn met 6 mannen en 4 vrouwen', vervolgt hij. 'Een fijn team dat goed op elkaar is ingespeeld. Wat we zoal repareren? Onder andere strijkijzers, waterkokers, stofzuigers, koffiezetapparaten, fietsen, radio's en scheerapparaten. Maar ook kleding, zoals een broek korter maken of een nieuwe rits inzetten.'

"Dat gezicht toen zijn raceauto weer werkte... onbetaalbaar!"

ANNE SOPHIE VERRASTE MEER DAN 60.000 MENSEN MET EEN LIEF KAARTJE

Soms begint iets moois met een klein idee. Zo ontstond Happy Little Moment, bedacht door Anne Sophie: een creatieveling in hart en nieren, met een passie voor dichten, tekenen en mensen blij maken. Tijdens een reis naar Bali in 2015 vroeg ze zich af: 'waarom zou je alleen bekenden verrassen, als je ook onbekenden een klein geluuksmomentje kunt geven?'.

Meer dan 60.000 mensen verrast

Dat idee liet Anne Sophie niet meer los. Ze begon met het maken van kleine, handgemaakte kaartjes met een liefdevolle boodschap. Die liet ze achter op openbare plekken – in de trein, op een bankje, aan een lantaarnpaal – speciaal voor de vinder. Inmiddels zijn al meer dan 60.000 mensen verrast met zo'n onverwacht moment van aandacht en warmte.

Van passie naar werk

Anne Sophie had nooit gedacht dat ze van haar passie ook echt haar werk kon maken. Totdat iemand bij bol.com, waar ze destijds werkte, vroeg of ze kaartjes wilde maken om klanten te verrassen. Vanaf dat moment ging er iets open: sindsdien verrast ze niet alleen meer vindsters, maar helpt ze ook bedrijven en organisaties met het verrassen van klanten en medewerkers.

Samenwerking sociale werkplaats

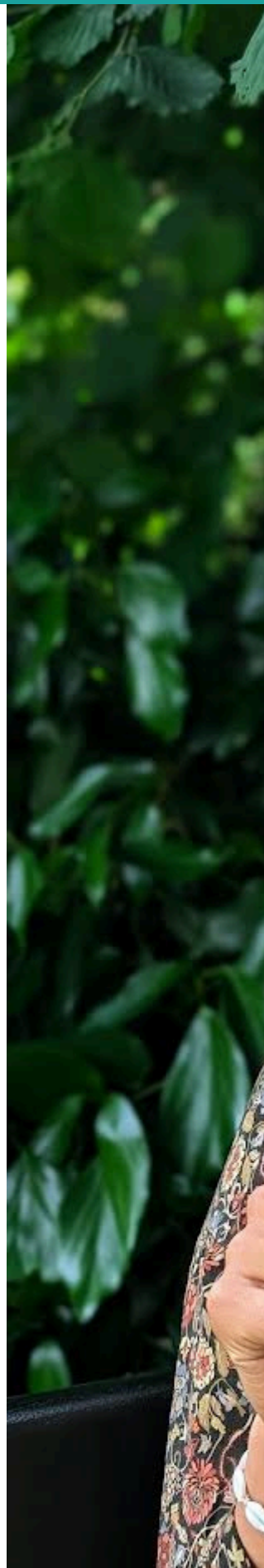
Wat Happy Little Moment extra bijzonder maakt, is de samenwerking met sociale werkplaatsen. Sinds 2019 worden de kaartjes met veel liefde gemaakt door mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Zo brengt een kaartje niet alleen een glimlach bij de vinder, maar ook betekenisvolle dagbesteding bij de maker. Daarbij zijn de kaartjes gedrukt op boomvrij papier en met biologische inkt – een bewuste, duurzame keuze.

Meer dan alleen kaartjes

Inmiddels is Happy Little Moment uitgegroeid tot meer dan alleen kaartjes. Denk aan stoepkrijtgedichten – bijvoorbeeld op de trappen bij Utrecht Centraal – en muurschilderingen met korte teksten en versjes: de Happy Little Walls. Altijd met hetzelfde doel: de wereld een beetje liefdevoller maken, één klein gebaar tegelijk.

Kracht van eenvoud

De kracht van dit initiatief zit in de eenvoud. Een klein gebaar kan een wereld van verschil maken. En dat gebeurt ook écht vaak: 'Het kwam precies op het goede moment' is één van de reacties die het meest terugkomt – en precies dát is waar het allemaal om draait.





Anne Sophie

 [@happy_little_moment](https://www.instagram.com/happy_little_moment)
 www.linkedin.com/in/anne-sophie-oudman-43540167/
 www.happylittlemoment.nl

WELK TYPE IMPACT MAKER BEN JIJ?

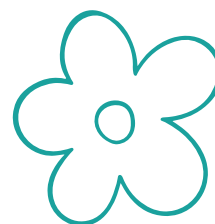
Wil je graag iets voor iemand betekenen, maar weet je niet precies hoe? Niet gek want er is zoveel leuks wat je kunt doen. Doe de test en ontdek wat voor vrijwilligerswerk bij jou past. Zet een cirkel om jouw antwoorden en check je score op de volgende pagina!

1. Wat doe je het liefst op een vrije zaterdag?

- ☐ A. Creatief bezig zijn
- ☐ B. Iets sociaals doen met anderen
- ☐ C. Klussen, verhuizen of koken voor iemand
- ☐ D. Dingen plannen of organiseren

2. Waar krijg jij het meeste energie van?

- ☐ A. Mijn ideeën tot leven brengen
- ☐ B. Mensen samenbrengen
- ☐ C. Direct aan de slag kunnen
- ☐ D. Overzicht houden en alles regelen



3. Welk goed doel past het beste bij jou?

- ☐ A. Kunst, natuur of dieren
- ☐ B. Buurtprojecten of eenzaamheid tegengaan
- ☐ C. Noodhulp of voedseluitgifte
- ☐ D. Onderwijs of sociale initiatieven

4. Hoe werk jij het liefst?

- ☐ A. Vanuit gevoel en creativiteit
- ☐ B. Spontaan en in een team
- ☐ C. Praktisch en doelgericht
- ☐ D. Gestructureerd en voorbereid



5. Wat lijkt jou het leukst om te doen als vrijwilliger?

- ☐ A. Creatieve workshops geven
- ☐ B. Helpen op een evenement of in de buurt
- ☐ C. Klussen of koken voor anderen
- ☐ D. Coördineren of administratieve hulp

TEST



Tel je antwoorden!

- A: ____ keer
- B: ____ keer
- C: ____ keer
- D: ____ keer



Jouw vrijwilligerstype:

● De Creatieve Maker

Je barst van de ideeën! Denk aan projecten met kunst, workshops geven of natuurinitiatieven. Jij maakt de wereld letterlijk mooier.

● De Verbinder

Jij brengt mensen samen. Buurtprojecten, maatjeswerk of feestjes organiseren passen helemaal bij jou.

● De Doener

Geen woorden maar daden! Jij voelt je op je plek bij voedselbanken, klusteams of hulpacties.

● De Regelaar

Structuur is jouw superkracht. Je bent een kei in plannen, coördineren of het draaiende houden van een organisatie.





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!







EEN KLEIN GEBAAAR

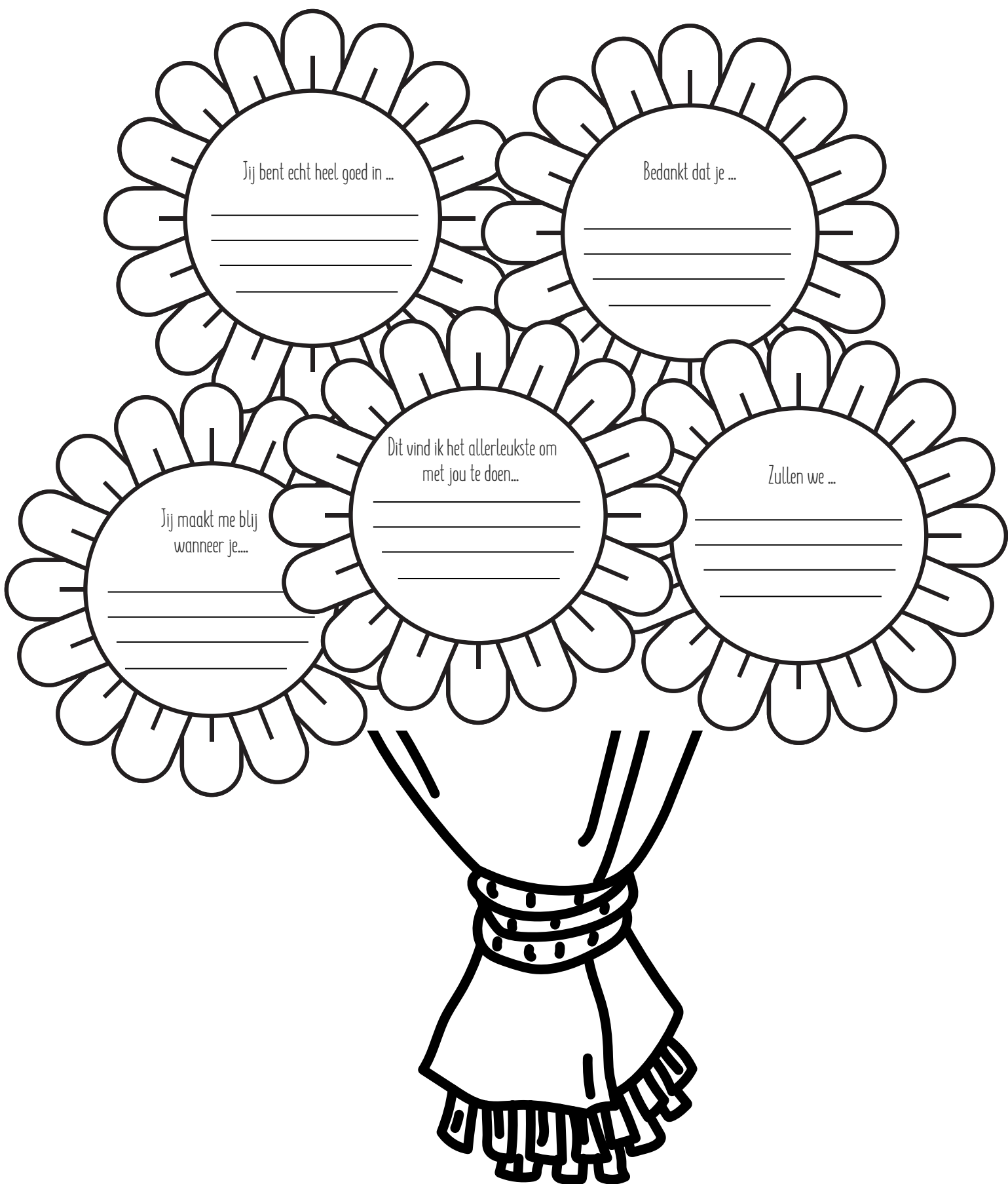
CREATIEVE KRACHT

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!



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

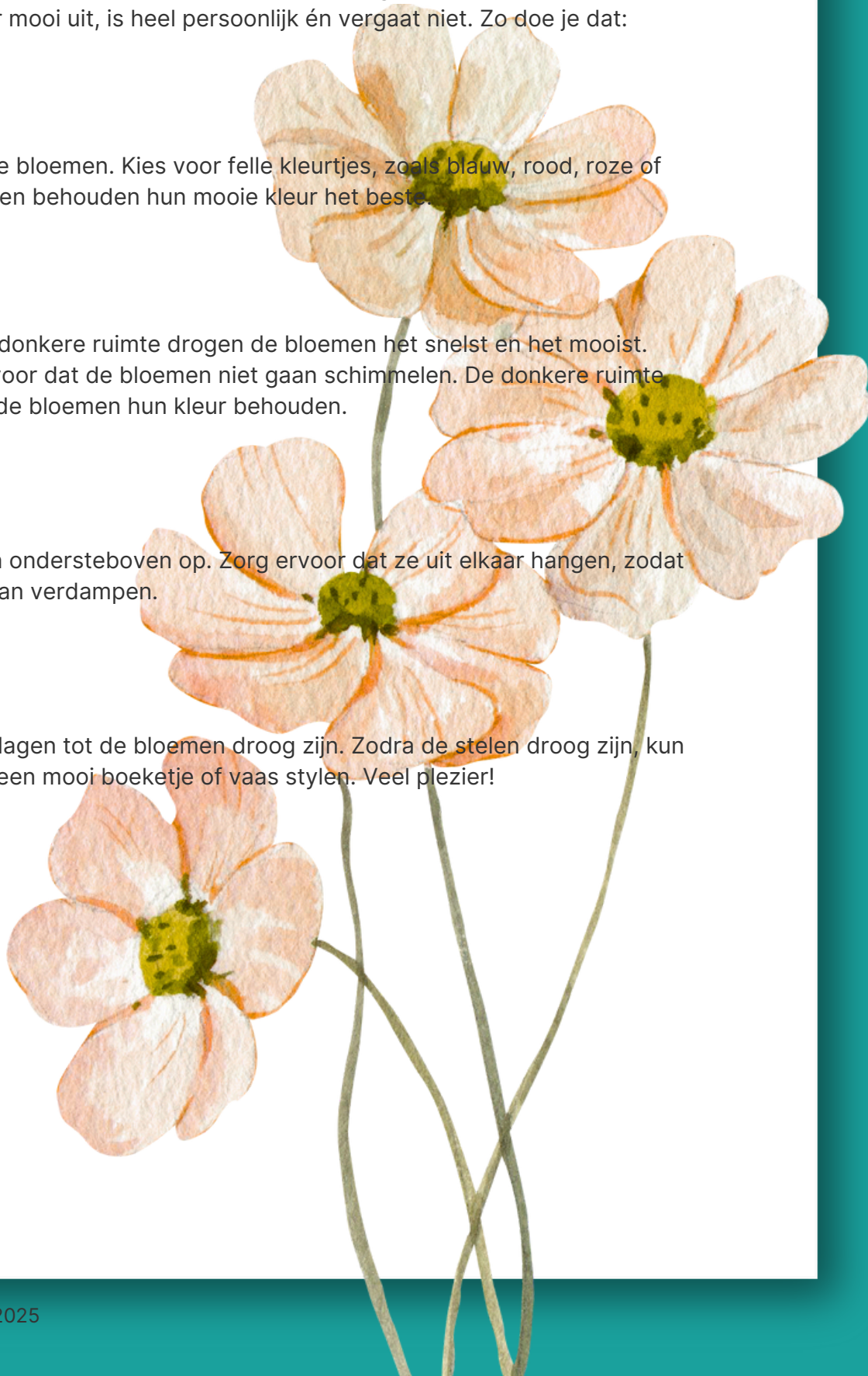
In een warme en donkere ruimte drogen de bloemen het snelst en het mooist. Warmte zorgt ervoor dat de bloemen niet gaan schimmelen. De donkere ruimte zorgt ervoor dat de bloemen hun kleur behouden.

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!



**ALS WE
ALLEMAAL EEN
BEETJE GEVEN,
KRIJGT
IEDEREEN EEN
BEETJE MEER**

PLEZIER EN STRUCTUUR DOOR VRIJWILLIGERSWERK

Toen Bea Wolters (56) uit Amersfoort in juli 2024 de diagnose alzheimer kreeg, besloot ze direct te stoppen met haar baan als onderhoudsmonteur van laboratoriumapparatuur. Ze merkte al een tijd dat sommige dingen moeilijker gingen, maar dat belemmerde haar niet haar werk goed uit te voeren. Toch voelde het voor haar als het juiste moment om te stoppen. Hele dagen thuiszitten zag Bea niet zitten. Samen met haar casemanager besprak ze wat ze nog kon en wat ze graag wilde doen. Zo kwam ze in contact met Dementalent.

Dementie hoeft geen belemmering te zijn

DemenTalent zoekt voor mensen met dementie vrijwilligerswerk dat aansluit bij hun mogelijkheden en interesses. Of het nu gaat om voorlezen op een basisschool, koffie rondbrengen in een dorps huis of taken in een winkel: overal in het land zijn plekken waar dementie geen probleem vormt.

Bea was meteen enthousiast en werkt nu al een halfjaar, twee ochtenden per week, bij de voedselbank in Amersfoort. Daar is een winkel waar klanten zelf hun boodschappen morgen kiezen. Die winkel wordt elke dag bijgevuld vanuit het magazijn. Bea helpt met het ompakken van producten, zoals drop en grote kazen die ze in parten snijdt en opnieuw verpakt. Klanten zijn daar erg blij mee, omdat kaas duur is. Ook heeft Bea al duizenden eieren overgepakt in kleinere doosjes. "Wat ik doe is echt een zinvolle invulling van mijn dag," vertelt ze.

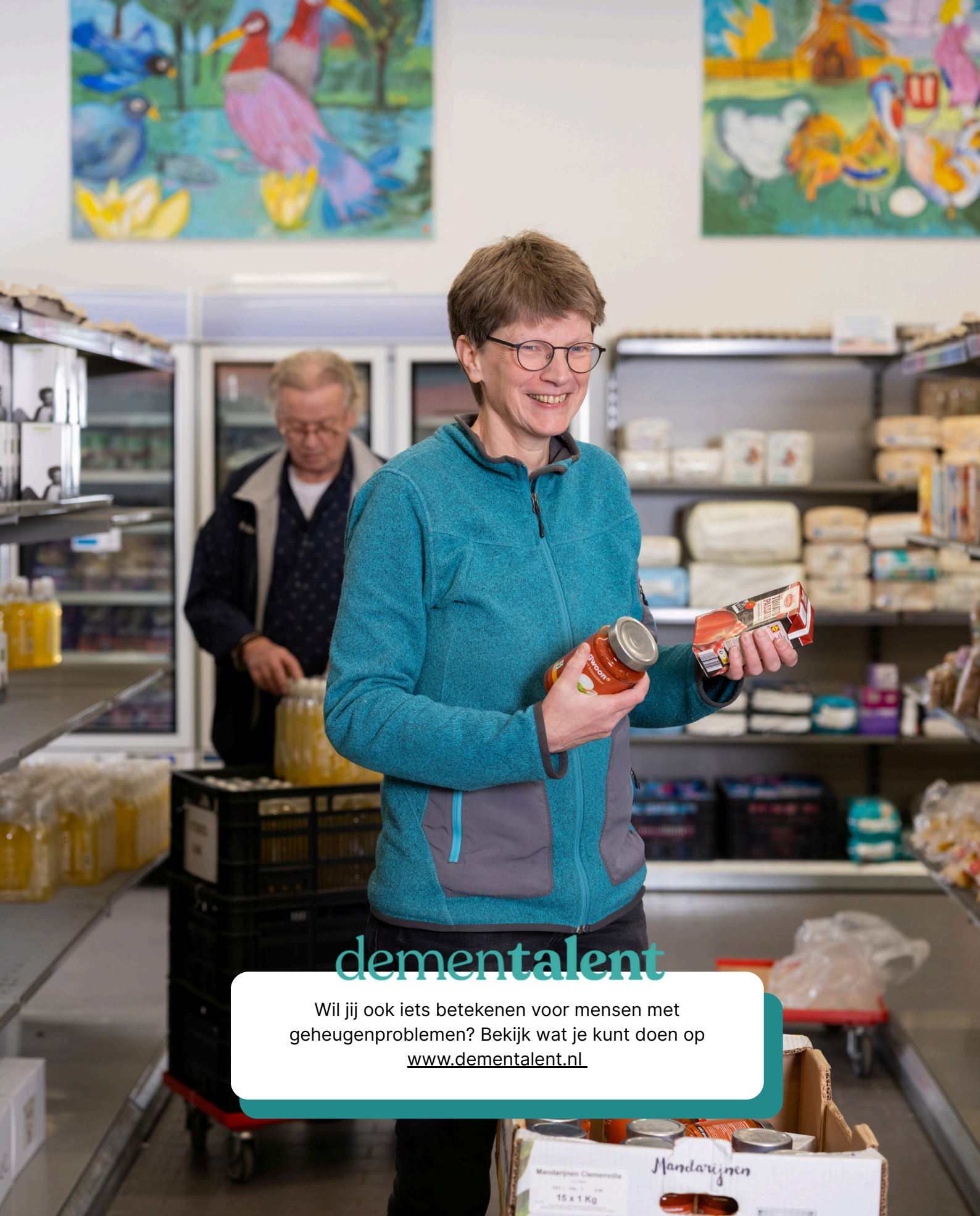
Plezier en voldoening

Bea haalt veel plezier en voldoening uit haar werk. "Ik vind het fijn om met collega's en klanten te werken. Het is gezellig en ik ben lekker bezig. Als ik thuiskom, ben ik moe, maar voldaan. Wat ik doe, heeft echt waarde. Het geeft mijn dag zin."

Daarnaast merkt Bea dat het werk haar helpt om haar hoofd scherp te houden. “Blijven werken is slim met dementie. Het houdt mijn hersenen actief en geeft structuur aan mijn week. Daardoor gaat de tijd sneller en raak ik de dagen minder door elkaar.” Ook haar vrije dagen zijn leuker geworden. “Als ik op woensdag ga wandelen of puzzelen, geniet ik er meer van, juist omdat ik op andere dagen iets heb om naar uit te kijken. Mijn dagen voelen minder hetzelfde.”

Een plek waar je welkom bent

Voor mensen met dementie is DemenTalent een fijne oplossing. Zomaar ergens aankloppen om vrijwilligerswerk te doen is vaak spannend, maar via DemenTalent kom je terecht op een plek waar je welkom bent zoals je bent. Daarbij is er altijd begeleiding. Voor Bea is dat een grote geruststelling: "Je staat er niet alleen voor, er is altijd iemand naast je."



dementalent

Wil jij ook iets betekenen voor mensen met
geheugenproblemen? Bekijk wat je kunt doen op
www.dementalent.nl

IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE IMPACT INSPIRATIE



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.

[BEKIJK ALLE TAALMAATJES OPROEPJES >](#)

ZO MAKEN ZIJ HET VERSCHIL



GEVLUCHE 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 GEVLUCHE KINDEREN OPROEPJES >](#)



GEEN WOORDEN NODIG

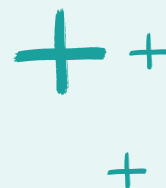
Je hebt niet altijd woorden nodig om er voor elkaar te zijn. Goed om in je achterhoofd te houden wanneer je iets wil betekenen voor nieuwkomers. Dat geldt ook voor de dingen die je samen kunt doen. Zoals deze Sudoku puzzel, waar je ook geen voor woorden nodig hebt.

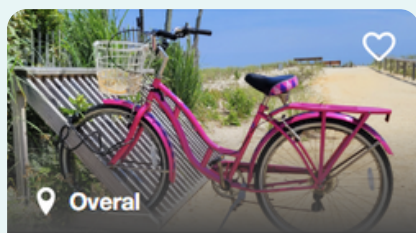
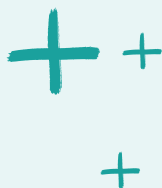
	7	6			8		5	
9				4		1		
	3		7	1		8		6
	1	4	3					5
7					9			1
6				5	2	7	4	
5		7		3	1		6	
		1		7				3
	8		5			4	1	

*De oplossing staat op pagina 57

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.





DONEER FIETSEN VOOR HET KINDERFIETSPAN

🕒 Eenmalig · 0 tot 1 uur

🏠 [ANWB](#)

Vind je het, net als de ANWB, belangrijk dat elk kind in Nederland toegang heeft tot een fiets? Dan kunnen we jouw hulp goed gebruik...

Challenge

(kleine) groepen



CREATIEVE ACTIE VOOR WAR CHILD

🕒 Eenmalig · 0 tot 1 uur

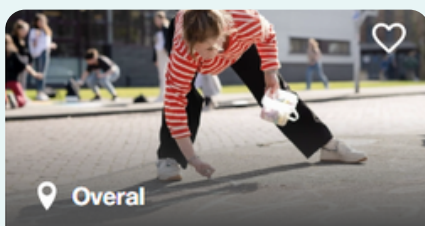
🏠 [War Child](#)

Kinderen sterker dan oorlog? Absoluut. Kinderen zijn veerkrachtig - dat ziet War Child elke dag. In zestien landen werken we samen m...

Jongeren

Challenge

(kleine) groepen



REGENBOOGZEBRAPAD OM VERSCHILLEN TE VIEREN...

🕒 Eenmalig · 0 tot 1 uur

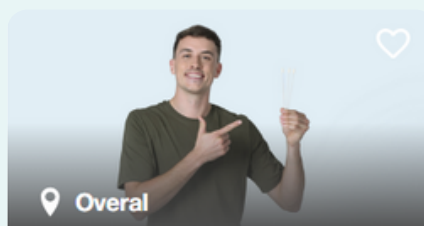
🏠 [NLvoorelkaar](#)

Young Impact roept iedereen op een statement te maken voor een veiliger schoolklimaat. Samen worden er in Nederland 1.000 regenboo...

Jongeren

Challenge

(kleine) groepen



WIL JIJ LEVENS REDDEN? WORD STAMCELDONOR!

🕒 Eenmalig · 0 tot 2 uur

🏠 [NLvoorelkaar](#)

Wat als jij, en alléén jij, het leven van iemand kan redden? Jouw gezonde stamcellen kunnen voor een doodzieke patiënt een laatste k...

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 bijenhôtels. 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?

EZELVIRUS

Yara (29 jaar) is sinds 2008 aan de slag bij stichting de Ezelshoeve. "Op mijn 13e liep ik voor het eerst het erf op. Een vriendin liep hier stage en ik kwam mee om een kijkje te nemen. Toen ik in de zomervakantie hoorde dat ze wel extra handen konden gebruiken, hoefde ik geen twee keer na te denken! En zo ontstond een hobby die me heel dierbaar is. Wij noemen dit ook wel het "ezelvirus". Wat houdt dat in? Nou, eigenlijk heel simpel, dat je na het kennismaken met ezels niet meer zonder ze kan/wil!"



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. Jan (55 jaar) 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 jaar). "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."



A woman with long dark hair, wearing a brown button-down shirt, stands in a kitchen. She is smiling and holding a whole purple cabbage. The kitchen background features a wooden shelf with various glass jars containing spices or grains, a black mortar and pestle, and a potted plant. In the foreground, there is a wooden cutting board, a glass bowl with dark seeds, and some fresh vegetables like carrots and red peppers.

PLANTAARDIG KOKEN MET LENNA



Lenna Omrani is het gezicht achter Lenna's Kitchen, de plek waar je alles leert over lekker en makkelijk plantaardig koken. Met haar kookboeken, social media, blog en workshops inspireert ze mensen om vaker te kiezen voor groenten, fruit en andere plantaardige producten.

Lenna wil laten zien dat plantaardig eten helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn – het kan juist superlekker, kleurrijk en feestelijk zijn. Haar missie? Mensen motiveren om bewust en met plezier te eten, en zo samen een stapje te zetten richting een duurzamere wereld.

Fotografie door [@rvdb.fotografie](#)

VEGAN CAESAR SALADE

INGREDIËNTEN PER 3 PERSONEN

Voor de salade:

- 4 romaine sla, kropjes, in reepjes gesneden
- 1 komkommer, in halve maantjes
- 1 stengel bosui, in ringetjes

Voor de knapperige tofu

en kikkererwten:

- 500 g tofu, in stukken gescheurd van 1,5 x 1,5 cm
- 1 blik kikkererwten, uitgelekt (265 gr) en afgespoeld
- 2 el maïzena
- 2 el olijfolie
- 2 tl kipkruiden
- 2 tl gerookte paprikapoeder

Voor de dressing:

- 4 el plantaardige yoghurt
- 2 el tahin
- 2 el citroensap
- 2 el edelgistvlokken
- 0.5 tl knoflookpoeder
- olijfolie, scheutje
- water, om te verdunnen

BENODIGDHEDEN

- Bakplaat
- Mengkommen

BEREIDING

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Stap 2: Scheur de tofu in stukken van ongeveer 1,5 x 1,5 cm. Meng de tofu in een kom met 1 eetlepel olijfolie, 2 eetlepels maïzena, 1 tl kipkruiden en 1 tl gerookte paprikapoeder. Mix in een andere kom de kikkererwten met 1 el olijfolie, 1 tl kipkruiden en 1 tl gerookte paprikapoeder.

Stap 3: Verspreid de tofu en kikkererwten op de met bakpapier beklede bakplaat en bak het samen in 25-30 minuten goudbruin en knapperig. Schep het halverwege even door.

Stap 4: Maak in de tussentijd de dressing en de rest van de salade. Meng in een kom de plantaardige yoghurt, tahin, citroensap, edelgistvlokken, knoflookpoeder en een scheutje olijfolie. Voeg water toe tot het de gewenste dikte heeft. Breng op smaak met zout en peper.

Stap 5: Snijd de romaine sla in reepjes en doe in een grote kom. Voeg de komkommer en bosui toe en mix alles goed door elkaar.

Stap 6: Meng de salade met de dressing en masseer de sla er goed mee in. Zo zorg je ervoor dat de sla wat minder stug is.

Stap 7: Voeg de knapperige tofu en kikkererwten toe en meng het door de salade.

Stap 8: Verdeel de salade daarna over de borden en serveer direct. Voeg, indien gewenst, extra edelgistvlokken toe en serveer de salade met brood of geroosterde groenten.



RODE PESTO PASTA MET GEROOSTERDE BROCCOLI

INGREDIËNTEN PER 4 PERSONEN

Voor de rode pesto:

- 150 g zongedroogde tomaatjes
- 2 tenen knoflook
- 50 g cashewnoten
- 2 el tomatenpuree
- peper en zout, naar smaak
- 2 handjes verse basilicum
- 75 ml olijfolie

Voor de pasta:

- 350 g volkorenpasta
- 1 broccoli, in roosjes
- 250 g cherrytomaatjes
- olijfolie, scheut
- peper en zout, naar smaak
- 1 tl knoflookpoeder
- 300 ml groentebouillon
- 200 g doperwten

BENODIGDHEDEN

- Bakplaat
- Keukenmachine
- Kookpan
- Ruime pan

BEREIDING

Stap 1: Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een plaat met bakpapier.

Stap 2: Verdeel de broccoliroosjes en cherrytomaatjes over de bakplaat en besprenkel met olijfolie. Bestrooi met peper, zout en knoflookpoeder. Zet de bakplaat daarna in de oven en rooster de groenten in 25 minuten gaar en krokant.

Stap 3: Maak in de tussentijd de rode pesto. Doe de zongedroogde tomaatjes, knoflooktenen, cashewnoten, tomatenpuree, zout, peper, verse basilicum en olijfolie in de keukenmachine en mix het 3-4 minuten tot een dikke pesto.

Stap 4: Kook in de tussentijd de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet af en voeg een scheutje olie toe zodat het niet aan elkaar plakt.

Stap 5: Zet een ruime pan op het vuur en doe er de rode pesto in. Het kan zijn dat het net wat te veel is. Houd in dat geval een deel van de rode pesto over en doe het in een bakje.

Stap 6: Voeg de groentebouillon toe en verdun de pesto tot een saus. Doe de gekookte pasta, doperwten en eventueel nog wat peper erbij en verwarm het nog een paar minuten op een laag vuur.

Stap 7: Serveer de pasta met de geroosterde groenten uit de oven. Serveer meteen of bewaar het tot 3-4 dagen in de koelkast.





GLUTENVRIJE CHOCOLADE CAKE

INGREDIËNTEN VOOR 1 CAKE

- 3 bananen, rijp
- 12 medjoul dadels
- 200 ml plantaardige melk
- 275 g havermeel
- 80 g amandelmeel, of voeg 80 g extra havermeel toe
- 25 g cacaopoeder
- 1 tl bakpoeder
- 0.5 tl baksoda
- 1 el citroensap
- zout, snufje
- 50 g hazelnoten
- 50 g pure chocolade, fijngehakt

BENODIGDHEDEN

- Mengkom
- Cakevorm

BEREIDING

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden en leg het bakpapier in de cakevorm.

Stap 2: Mix de rijpe banaan, plantaardige melk, dadels, citroensap en een snufje zout in een blender en mix het tot een romig en dik beslag.

Stap 3: Mix het havermeel, amandelmeel, bakpoeder, baksoda en cacaopoeder in een grote kom en roer het door elkaar.

Stap 4: Giet het bananenmengsel bij de droge ingrediënten en mix het goed door elkaar. Doe als laatste de hazelnoten en 2/3e van de pure chocolade erbij (fijngehakt).

Stap 5: Schep het beslag in de cakevorm en verdeel de rest van de chocolade over de bovenkant. Bak de cake in 55-60 minuten gaar in de oven en laat daarna nog even afkoelen. Snijd in plakken en... Enjoy!.





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 hebben.

DIERENVRIEND

"Heel erg lief en een enorme dierenvriend...ze helpt me nu al een hele poos met mijn kat Jinn en hielp zelf laatst om mijn aquarium pomp te installeren wat me alleen nooit was gelukt. Kan haar aan iedereen aanbevelen!"

MUZIKALE MATCH

"We hebben snel een match met Aad kunnen maken. Aad is al snel komen kennis maken en heeft gelijk zijn muzikale talent laten horen. De bewoners hebben genoten en zien al uit naar het volgende optreden. "

TUIN VAN DANKBAARHEID

"Wat een geweldig gebaar van jullie om mijn schoonmoeder te helpen met het snoeien van haar voor- en achtertuin. Jullie hebben haar - en mij - daar enorm mee geholpen. Dat jullie, naast jullie drukke leven en werk, belangeloos tijd en energie steken in het helpen van mensen die het écht kunnen gebruiken, verdient diepe waardering."

MEER DAN WOORDEN

"Heel erg bedankt voor je tijd, geduld en hulp met mijn Nederlands. Door jouw vriendelijkheid en inzet voel ik me veel zekerder in de taal. Je uitleg en enthousiasme hebben echt een groot verschil gemaakt. Dankzij jou begrijp ik de taal beter en voel ik me meer thuis in Nederland."

CTRL + ALT + HANS

"Hans heeft me geholpen met enkele softwareproblemen waar ik tegenaan liep en die ik niet zelf kon oplossen. Ik was erg blij met zijn hulp en het was ook erg gezellig. Wat wil je nog meer?!".

MET ZORG OP WEG

"Homayon heeft ons geholpen met het vervoer van mijn dementerende vader naar de dagopvang. Hij is geduldig, zorgzaam en attent, en heeft ervaring met oudere mensen die hulpbehoevend zijn. Mijn vader had direct een klik met hem. Een fijnere vrijwilliger hadden wij ons niet kunnen wensen."



3X IMPACT VOOR EEN DRUIILERIGE 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 (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 bezorgen wij 'm bij ouderen die je hiermee een hart onder de riem steekt.

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 vrijwilligersorganisatie 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

Maartje

"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?"

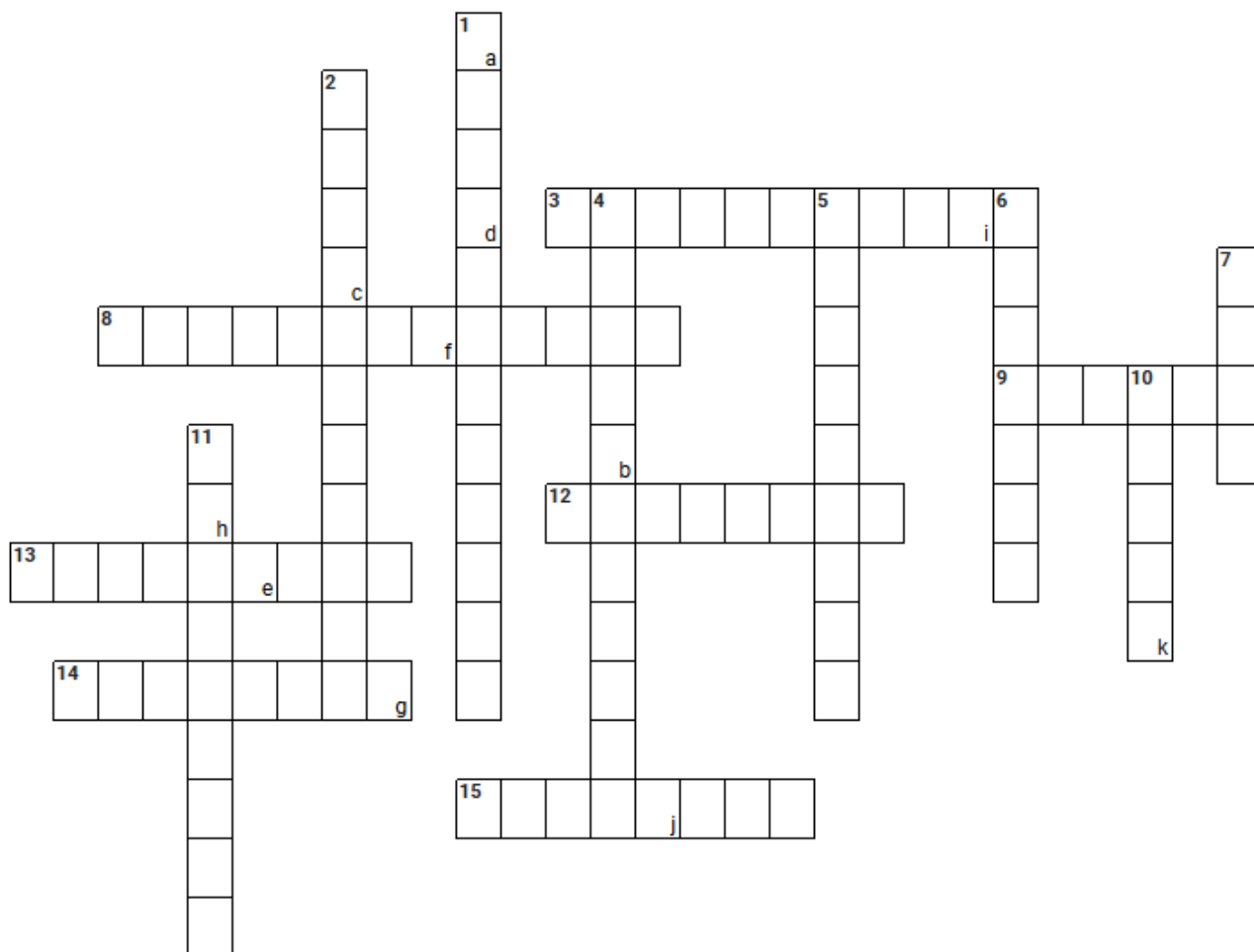
KRUISWOORDENPUZZEL

Horizontaal

3 Deelt eten uit aan wie dat nodig heeft **8** Zorg en liefde voor anderen tonen **9** Houdt van contact met andere mensen **12** Begrip tonen voor iemands situatie **13** Vrijwillige inzet voor de wijk **14** Wat je krijgt na goed werk **15** Denkt aan en zorgt voor anderen

Verticaal

1 doet onbetaald werk om anderen te helpen **2** Je inzetten voor een goed doel **4** Hulp aan mensen op leeftijd **5** Aandachtig horen wat iemand zegt **6** Kleine taken voor wie hulp nodig heeft **7** Wat je biedt aan iemand in nood **10** Actieve betrokkenheid bij een taak **11** Voelt zich verbonden met een ander



Oplossing

a	b	c	d	e	c	f	f	c	g	h	c	i	j	h	k
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

*De oplossing staat op pagina 57

WOORDZOEKER

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

BETROKKEN
HULP
SAMEN
ACTIE
ZORGEN
STEUNEN
MEDELEVEN
VERBINDEN
VRIJWILLIGER
OPRECHT
SOLIDARITEIT

DONEREN
INZET
LIEFDADIGHEID
GEMEENSCHAP
HELPEN
GOEDDOEN
MISSIE
HART
PASSIE
DELEN
AANDACHT

TOEWIJDING
ZORGZAAM
VRIENDELIJKHEID
INSPIRATIE
SAMENWERKING
ENERGIE
HOOP
KRACHT
VERANDERING
INITIATIEF
COMPASSIE

BIJDRAGE
NABUURSCAP
PARTICIPATIE
DICHTBIJ
ONDERSTEUNEN
IDEALISTISCH
GEMEENTE
IMPACT
DUURZAAM
OMZIEN
NETWERK
ENGAGEMENT

Oplossing

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

*De oplossing staat op pagina 57



3 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 nieuwe energie.

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

Eenmalig

Groepsactiviteit



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. We verzorgen ook het afvoer van het verzamelde afval.

Handschoenen aan en grijpers (als je hebt) maar!

Eenmalig

Groepsactiviteit



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

38% van Nederland deed het afgelopen jaar minstens 1 keer vrijwilligerswerk. 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, zoals vrijwilligerswerk.

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...

DE HELFT DOET 'HET'

In 2024 gaf 50 procent van de 15-plussers aan minstens één keer per jaar vrijwilligerswerk te doen (CBS). Het hoogste ooit van de afgelopen jaren!

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!

MEEST POPULAIR

Vrijwilligen bij de sportclub is het meest populair in Nederland (16%), daarna volgen hobbyverenigingen (11%) en school (10%). Op vrijwilligersplatformen zoals NLvoorelkaar is het tegengaan van eenzaamheid het populairst.

TRENDING: MICRO & NANO

Druk druk druk. Niet gek dus dat micro (één keer een (mid)dag) of nano ('wachtijd goeddoen') steeds populairder wordt. En gelukkig telt elk uurtje mee als je om hulp verlegen zit dus ook hiermee maak je écht verschil!

DO GOOD POTENTIE

Maar liefst 33% van de vrijwilligers verwacht dit jaar meer te doen, aldus de helpers uit het onderzoek van afgelopen december i.s.m. de Erasmus Universiteit.



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

Je ziet ze steeds vaker: 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

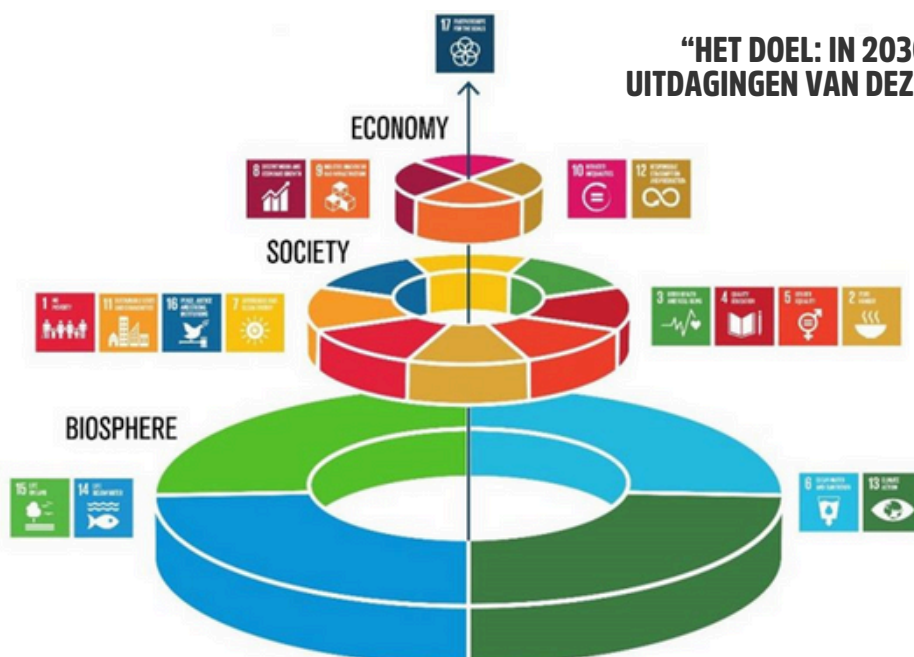
Iedereen kan een verschil maken en bijdragen aan het behalen van de SDG's. Waarschijnlijk doe jij het al (ongemerkt?)... vrijwilligerswerk doen draagt namelijk veel bij. Maar het hoeft niet altijd groot: begin juist klein.

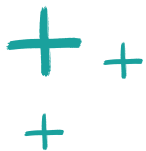
Het begint met bewustwording: leer meer over de SDG's en deel deze kennis met anderen. Deel artikelen op sociale media of neem deel aan lokale initiatieven om bewustwording te vergroten.

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](https://nlvoorelkaar.nl)).

Doneer je tijd en vaardigheden om projecten te ondersteunen die gericht zijn op onderwijs, armoedebestrijding, milieubescherming en andere relevante doelen. Ook het ondertekenen van petities helpt om je stem te laten horen. Elk uurtje telt, samen zorgen we voor een wereld voor iedereen!





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!

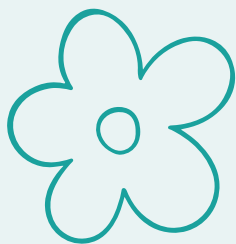
IMPACT

notities





OPLOSSINGEN PUZZELS

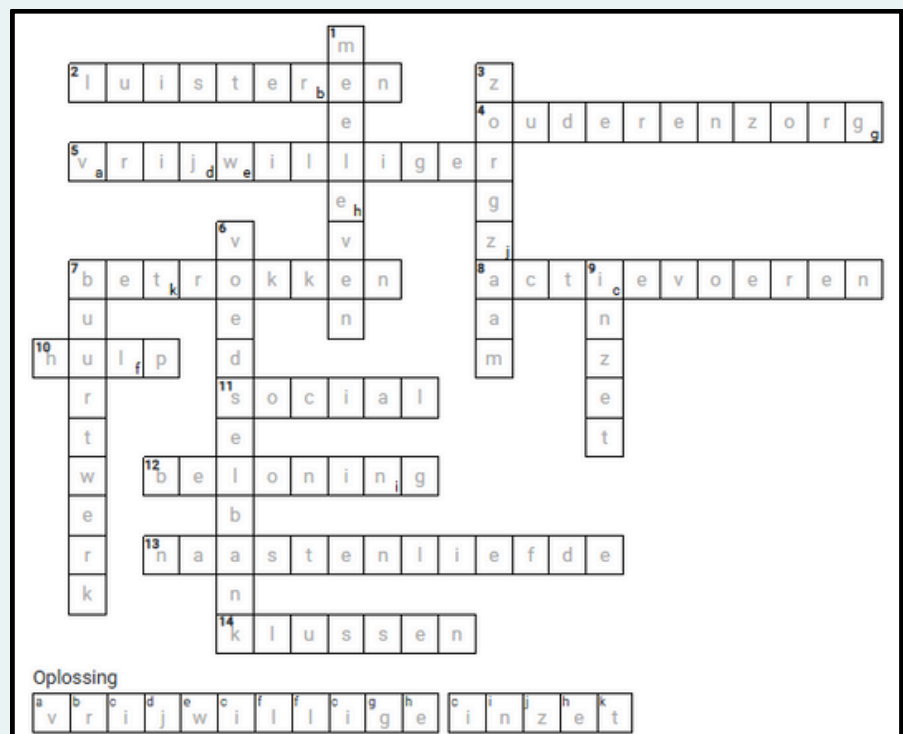


SUDOKU

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



KRUISWOORDENPUZZEL



WOORDZOEKER

Oplossing

S	a	m	e	n	m	a	k	e	n	w	e	h	e	t	v	e	r	s	c	h	i	l
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



VRIJWILLIGER

/VRiJWILLiGER/

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



**DOE OOK MEE OP HET GROOTSTE
DO GOOD PLATFORM VAN DE EU!**

www.NLvoorelkaar.nl

Met bijdrage van:

BookBeat

**ERFGOED
VRIJWILLIGER**



dementalent

