

VHL
—
VOOR
ELKAAR
—

DOE **ZOMER**
GOED **BOEK**

**HARTJES VOOR ALLE 26.000
VRIJWILLIGERS**

Op 16 april kleurden stoepen, straten en pleinen door heel Vijfheerenlanden vol met stoepkrijthartjes.

**EEN EXPERIMENT NAAR WAT
MENSEN ECHT GELUKKIG MAAKT**

Merijn Ruis: "Geluk zit niet in wat je hebt, maar in wat je geeft."

**TIJMEN GING VAN BACKPACKER
NAAR TRASHPACKER**

Van één strand en één simpele actie naar een wereldwijde beweging.

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

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.

Vorig jaar vonden via onze platform heel veel mensen elkaar. 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!

LIEVE GROET,

A handwritten signature in black ink that reads "Lenneke en Simone". The script is fluid and cursive, with the first letters of "Lenneke" and "Simone" being capitalized and prominent.

Namens het hele team van VHLvoorelkaar

IN DIT ZOMERBOEK



Merijn

EEN WEEK LEVEN VOOR EEN ANDER 10

Merijn deed een experiment naar wat écht gelukkig maakt.

VAN BACKPACKER NAAR TRASHPACKER 14

Tijmen ging viral met zijn 'clean-up' video en zorgde voor een wereldwijde beweging.



Tijmen

SPELLETJES 19

Van sudoku, kruiswoordpuzzel tot een bingo, natuurlijk met een impact-twist.

ZOMERSE IMPACT CHALLENGES 26

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

PLANTAARDIGE RECEPTEN VAN LENNA OMRANI 29

Lekker voor jou én lekker voor de wereld.



Hartjesactie

HARTJES VOOR ALLE 26.000 VRIJWILLIGERS 40

Op 16 april kleurden stoepen, straten en pleinen door heel Vijfheerenlanden vol met stoepkrijthartjes.

3X IMPACT VOOR EEN DRUILERIGE MIDDAG 44

Inspiratie om vanuit huis het verschil te maken.



CADEAUTJE



90

DAGEN **GRATIS LEZEN &** **LUISTEREN MET** **BOOKBEAT**

Voor iedereen die zich voor een ander of de wereld inzet, heeft BookBeat een leuk cadeautje. 90 dagen met 40 uur gratis lezen en luisteren naar de meer dan 1.000.000 boeken op BookBeat!

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

Zo werkt het:

- 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 luisterplezier!

BookBeat



DO-GOOD DASH

Een jaaroverzicht waar je blij van wordt: dit is de impact van de VHLvoorelkaar trots op jullie!

9 OP DE 10

Maar liefst **9 van de 10 mensen** in Nederland staat voor een ander klaar. We staan daarmee in de top 5 van Europa!

579 MATCHES

via VHLvoorelkaar het afgelopen jaar. Dat betekent 105.000 keer dat een hulpvrager en helper elkaar vonden. Super fijn!

45 DAGDELEN

45 dagdelen per jaar helpen mensen gemiddeld (Erasmus Universiteit onderzoek 2025).

60% JONGER DAN 40 JAAR

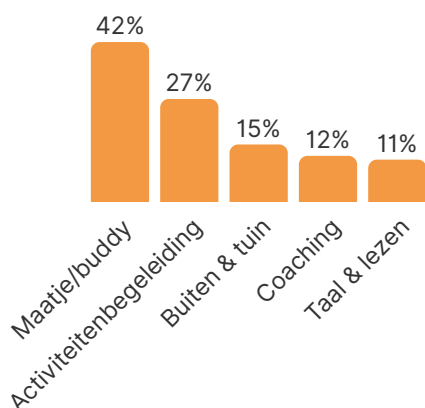
Maar liefst 60% van alle nieuwe vrijwilligers afgelopen jaar was jonger dan 40 jaar. Je bent jong en je wil wat - goed doen blijktbaar!

14.000

Mensen bezochten afgelopen jaar ons platform. We zijn ontzettend blij met iedereen die meedoet in onze help-community!

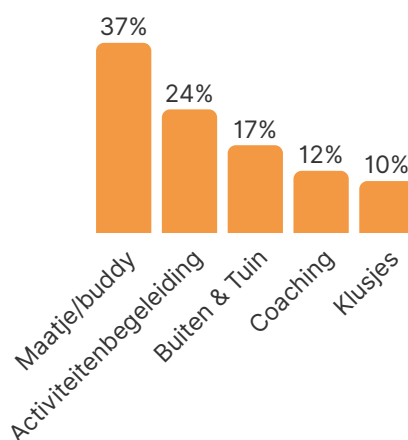
TOP 5 - VRIJWILLIGERSWERK

Welk vrijwilligerswerk wordt gekozen?



TOP 5 - GEVRAAGD

Waar is er hulp bij nodig?



HBOARD

58% MEER

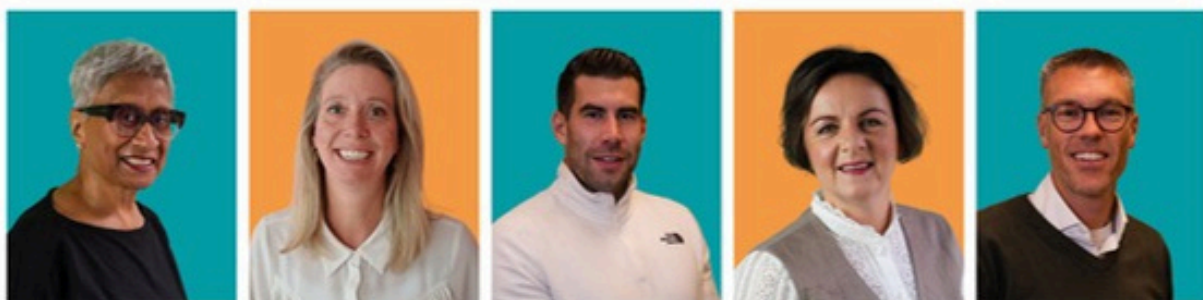
Uit het jaarlijkse onderzoek van de Erasmus Universiteit blijkt dat er ontzettend veel impact gemaakt wordt. 58% van de huidige helpers op NLvoorelkaar staat open om nóg meer te doen - als het past.

Dit is daarvoor nodig:

- Kunnen **kiezen** uit een ruim aanbod (21%)
- Duidelijke **tijdsinvestering** (21%)
- **Flexibiliteit**: vrijblijvende kennismaking, kunnen stoppen, kortdurend etc. (17%)



VRIJWILLIGERS BEDANKT!



TERUGBLIK WEEK VAN DE VRIJWILLIGER

Afgelopen december, rond de Nationale Vrijwilligersdag op 7 december, hebben we samen met de gemeente Vijfheerenlanden extra stilgestaan bij de inzet van vrijwilligers. Tijdens de Week van de Vrijwilliger zetten we hen in het zonnetje, zichtbaar en persoonlijk.

Burgemeester Sjors Fröhlich en wethouders Shalandra Hitipeuw en Kees Bel spraken in videoboodschappen hun waardering uit. Zij lieten zien hoe belangrijk vrijwilligerswerk is voor onze dorpen en buurten.

Ook in het straatbeeld kregen vrijwilligers een gezicht. Op een groot billboard waren 19 vrijwilligers uit Vijfheerenlanden te zien. Zij deelden hun verhaal en lieten zien wat vrijwilligerswerk kan betekenen – voor een ander én voor jezelf.

Eén van hen is Ilse de Goeij uit Meerkerk. Zij zet zich twee keer per week in op basisschool De Springplank, samen met haar hulphond Siem. Ilse helpt kinderen met lezen en vakken die ze lastig vinden en ondersteunt leerkrachten met haar ervaring. Daarnaast laat ze met het GIPS-project kinderen ervaren hoe het is om een beperking te hebben.

Door haar ziekte MS moest Ilse stoppen met werken. Vrijwilligerswerk gaf haar een nieuwe invulling van haar dagen. “Het voelt goed om nog iets te kunnen betekenen. Ik help kinderen groeien, en dat maakt mij weer blij.”

Met deze week hebben we laten zien hoeveel kracht er al in onze samenleving zit. Vrijwilligers maken het verschil. Iedere dag opnieuw.

Lees op vhlvoorelkaar.nl/inspiratie nog meer inspirerende verhalen van inwoners uit Vijfheerenlanden.



“HET VOELT GOED OM NOG IETS TE KUNNEN BETEKENEN. IK HELP KINDEREN GROEIEN, EN DAT MAAKT MIJ WEER BLIJ.”

WAT MAAKT MENSEN ÉCHT GELUKKIG? MERIJN DEED EEN WEEK LANG DE TEST

We denken vaak dat geluk zit in méér. Meer succes. Meer geld. Meer status. Maar wat als geluk juist ontstaat door minder met jezelf bezig te zijn?

Merijn Ruis, keynote-spreker en toegepast psycholoog, onderzoekt al meer dan tien jaar wat mensen écht gelukkig maakt. Zijn conclusie is opvallend eenvoudig: **niet wat je hebt, maar wat je geeft, bepaalt hoe gelukkig je je voelt.**



Merijn

Het is ook wetenschappelijk bewezen: mensen die iets betekenen voor anderen, voelen zich gelukkiger, gezonder en meer verbonden. Maar werkt dat ook in de dagelijkse praktijk? Daarom besloot Merijn een experiment aan te gaan: **een week lang elke dag een paar uur iets doen voor iemand anders.**

Deze week heeft mijn leven veranderd. Maar het is moeilijk in woorden te vangen hoe bijzonder dit is...Maar ik ga een poging doen.

Dag 1: pizza's uitdelen

We gingen pizza's uitdelen in een restaurant voor jongeren. Ik sprak een meisje dat hier echte vrienden had gevonden, die ze nu ook buiten het restaurant ziet. En een jongen die was gevlucht en hier iemand ontmoette die hem bijles gaf, waardoor hij binnenkort aan zijn studie kan beginnen.

Wat me enorm raakte, was hoe jongeren met totaal verschillende achtergronden hier gewoon bij elkaar aan tafel zaten. Terwijl ik pizza's stond uit te delen, werd het ineens heel helder voor me. De oplossing voor eenzaamheid hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het kan al zo iets kleins zijn als gratis pizza uitdelen.

Dag 2: liedjes in het kinderziekenhuis

Deze dag liepen we met spanning in onze buik het kinderziekenhuis binnen om liedjes te maken voor kinderen.



De deur van een kamer stond op een kier.
Voorzichtig begonnen we zachtjes te tokkelen.
Je weet nooit wie je aantreft in zo'n kamer.
Maar alle spanning verdween meteen toen we
een jongen zagen die begon te lachen.

Het is verdrietig dat je niet alle grote problemen
kunt oplossen. Maar je kunt iemand tenminste
wel een kleine glimlach geven.

Dag 3: handmassages bij mensen met dementie en een beperking

Je denkt dat je iets komt geven.
Maar halverwege kwamen we erachter dat wij
er minstens net zo blij van werden. Zo ook deze
handmassages. Het is een kleine moeite,
gezellig en mensen worden er zo blij van.

Dag 5: eten uitdelen bij Broodnodig

Ook bij een uitgiftepunt voor gratis voedsel
maakten ontmoetingen diepe indruk. De rij liep
ver door de hoek om.

Een man pakte een pak koekjes aan en zei:
"Nu kan ik ook iets uitdelen aan mijn
kleinkinderen." Een vrouw zei later: 'Zonder dit
had ik niks.' We spraken mensen die zó
dankbaar zijn voor de kleine dingen.

Conclusie: geluk begint kleiner dan je denkt

Misschien was het de afwisseling van deze
week waarin je iedere dag een andere wereld
instapt.

Misschien het besef hoe kwetsbaar het leven
eigenlijk is. En dat ineens niets meer
vanzelfsprekend is...

Maar het was ook vooral dit:
Dat er duizenden mensen in Nederland zijn die
dit elke dag doen: Zich inzetten voor anderen.
We hebben het hier ook zo goed. Dit was maar
een week en elke dag maar een paar uur.

Het liet me ook iets anders bijzonders zien.
**De wereld verandert niet alleen door grote
plannen. Maar vooral ook door hele kleine lieve
daden!**

Je hoeft geen groot gebaar te maken om iets te
betekenen. Soms is een uur van je tijd genoeg.
Een luisterend oor. Een boodschap doen. Samen
wandelen. Een glimlach. Voor de ander kan het
een klein moment lijken. Maar voor iemand die
zich alleen voelt, kan het alles veranderen.



ZELF ERVAREN WAT IETS GOEDS DOEN MET JOU DOET?

Op VHLvoorelkaar vind je alle activiteiten, vragen en vrijwilligerswerk
verzameld. Bekijk de mogelijkheden via: www.vhlvoorelkaar.nl/hulpvragen
en filter op 'eenmalige klussen' als je net als Merijn een keer iets moois wil
doen.

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 VHLvoorelkaar, 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



WORD WANDELVRIJWILLIGER

Geniet jij ook zo van wandelen? Het is een moment van ontspanning en plezier, zowel voor de bewoners als voor de vrijwilligers.

Ook in jouw buurt kun je het verschil maken.

Altijd in jouw buurt



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



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



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



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



WORD KLUSVRIJWILLIGER

Ben jij handig en vind je het
leuk om af en toe iemand te
helpen?

Zoals het ophangen van een
lamp of fotolijstjes, of het
verven van een muur. Juist
deze kleine klussen kunnen
voor hulpvragers een groot
verschil maken.

Altijd in jouw buurt

or THAT

ÉÉN PERSOON, ÉÉN IDEE, WERELDWIJDE IMPACT



Soms begint een beweging niet met een groot plan, maar met één simpele actie. Voor Tijmen Sissing begon alles met een clean-up op een strand in Zuidoost-Azië. Wat startte als een klein initiatief groeide uit tot een wereldwijde beweging: Trashpackers. Inmiddels zijn kilo's afval opgeruimd en duizenden mensen geïnspireerd om zelf in actie te komen. "Iets goeds doen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Juist kleine acties zetten vaak grote veranderingen in gang."

Een backpacker met een missie

Nog voordat Tijmen Sissing op reis ging, was hij al gemotiveerd om iets goeds te doen. In Zuidoost-Azië zag hij vervuilde stranden en bedacht hij een schaalbaar plan: hostels aan stranden wereldwijd betrekken bij opruimacties. Om dat kracht bij te zetten, maakte hij een video terwijl hij zelf afval opruimde.

Die video had hij uiteindelijk niet meer nodig. Zijn actie trok namelijk onverwacht veel aandacht: omstanders filmde hem en één video ging viral, binnen één dag 250.000 views en honderden nieuwe connecties op Facebook. "Ik voelde meteen: hier kan ik veel meer mee doen." Dat moment werd het begin van Trashpackers.

Van één strand naar 43 landen

Na het viral gaan groeide de community snel. Binnen één maand hielpen al meer dan 400 locals mee aan opruimacties. Waar veel campagnes vooral wijzen op problemen, koos Tijmen voor een positieve benadering.

"Ik wilde niet zeggen: jullie moeten je land opruimen. Ik zei liever: ik voel me verbonden met deze plek en met jullie en neem verantwoordelijkheid voor het afval dat wij als toeristen mede veroorzaken." Die aanpak werkte. Lokale bewoners voelden zich betrokken en ook reizigers sloten zich aan.

Via social media groeide Trashpackers verder, met communities in onder andere Thailand, Indonesië, Cambodja en de Filipijnen. Tijdens de eerste Global Trashpacking Day deden uiteindelijk 43 landen tegelijk mee.

Klein gebaar, grote impact

Volgens Tijmen onderschatten veel mensen hoeveel verschil één kleine actie kan maken.

"VOOR EEN SYSTEEM BEN JE MISSCHIEN KLEIN, MAAR VOOR EEN MENS BEN JE DAT NOOIT."

Dat zag hij zelf in Vietnam. Op een strand lag naar schatting 160.000 kilo afval. Wat begon als een oproep om samen op te ruimen, groeide binnen enkele dagen uit tot een massale actie. Zo'n 300 mensen en zelfs militairen hielpen mee. Binnen één week was het strand schoon.

Voor Tijmen zit de echte waarde niet alleen in schone stranden, maar vooral in wat er ontstaat wanneer mensen samen iets goeds doen. "Eén van de mooiste vormen van geluk is andere mensen gelukkig maken."

De missie gaat verder

Na zijn reis begon een nieuw hoofdstuk met De Recyclebus: een rijdende recyclefabriek die op locatie plastic afval omzet in nieuwe producten. Met zijn team geeft hij les op zo'n 300 scholen per jaar en laat hij leerlingen op een praktische manier ervaren hoe recycling werkt en het nut van afval verminderen.

Zijn boodschap blijft helder: "Het gaat niet om groot of klein. Het gaat om de intentie waarmee je iets doet."



NET ALS TIJMEN BIJDRAGEN AAN EEN SCHONERE WERELD?

Er worden regelmatig clean-ups georganiseerd bij jou in de buurt. Bekijk op VHLvoorelkaar aan welke clean-up challenges jij kunt meedoen!

3X IMPACT MAKEN MET HET HELE GEZIN

01

MIDDAGJE STRAND & IMPACT MAKEN

Omdat Nederlandse stranden steeds drukker worden, is er minder ruimte voor de natuur. Project Het Groene Strand wil Stichting Duinbehoud daar verandering in brengen. Geregeld organiseren vrijwilligersgroepen van Stichting Duinbehoud activiteiten langs de Nederlandse kust. Doe mee aan een natuurwerkdag, een strandschoonmaakactie of de bescherming van broedvogels op het strand. Je gaat op pad met een echte duinkenner en werkt mee aan het herstel van de natuur langs de kust. Een super leerzame en leuke ervaring, gegarandeerd!

Op de website van Het Groene Strand lees je hoe het werkt, en aan welke activiteiten jij kunt meedoen.

02

NK TEGELWIPPEN

Van 21 maart tot en met 31 oktober speelt heel Nederland het NK Tegelwippen. Iedereen kan meedoen door tegels te vervangen voor groen in zijn eigen voor-, achter- of geveltuin. Jij dus ook!

Laten we samen Nederland een stuk groener maken. Wanneer tegels worden vervangen door gras, bloemperken, bomen en geveltuinen, wordt Nederland meer klimaatbestendig, behaaglijker voor insecten en dieren, koeler op warme dagen én veel mooier! Kijk op www.nk-tegelwippen.nl en doe ook mee!

03

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!



**ALS WE
ALLEMAAL EEN
BEETJE GEVEN,
DAN HEEFT
IEDEREEN
MEER**

DOE GOED BINGO

Ga jij solo op missie of daag je iemand uit? Met deze Doe Goed Bingo maak je deze zomer het verschil, alleen of samen. Spreek een vriend, familielid of buur aan en kijk wie als eerste BINGO heeft... of bundel je krachten en speel samen de hele kaart vol.

Geef een buur een compliment	Help iemand met boodschappen	Nodig iemand uit voor koffie of thee	Breng oude spullen weg	Maak een praatje met een onbekende
Help iemand met digitale vragen	Ruim zwerfafval op	Bak iets voor iemand	Ga wandelen met iemand die dat niet alleen kan	Stuur een kaartje
Doneer kleding of spullen	Help bij een lokaal initiatief		Word maatje van iemand	Laat de hond voor iemand uit
Geef iemand een glimlach	Help bij een evenement	Leer iemand iets nieuws	Breng iemand naar een afspraak	Kook voor iemand
Vraag iemand hoe het echt gaat	Help een buur in de tuin	Nodig iemand uit om samen vrijwilligerswerk te doen	Trakteer iemand op een ijsje	Help iemand met klussen

Leg jouw doe-goedactie vast met een leuke foto en deel 'm op social media. Tag **@VHLvoorelkaar** of stuur je foto naar **info@vhlvoorelkaar.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 jij het liefst?

- ☐ A Dingen plannen en regelen
- ☐ B Mensen welkom laten voelen
- ☐ C Helpen waar nodig is
- ☐ D Creatieve ideeën bedenken

2. Wat past het best?

- ☐ A Overzicht houden
- ☐ B Gezelligheid brengen
- ☐ C Hard aanpakken
- ☐ D Iets moois maken

3. Op een evenement ben jij...

- ☐ A De organisator
- ☐ B De sfeermaker
- ☐ C De helper
- ☐ D De creator

4. Wat geeft jou energie?

- ☐ A Een strakke planning
- ☐ B Blij mensen
- ☐ C Samen hard werken
- ☐ D Nieuwe ideeën

5. Welke taak kies jij?

- ☐ A Planning maken
- ☐ B Gasten ontvangen
- ☐ C Opbouwen en sjuwen
- ☐ D Posters ontwerpen

6. Wat neem jij mee?

- ☐ A Een checklist
- ☐ B Snacks delen
- ☐ C Extra materialen
- ☐ D Een muziekbox

7. Hoe werk jij liefst?

- ☐ A Met structuur
- ☐ B Met veel mensen
- ☐ C Praktisch bezig
- ☐ D Vrij en creatief

8. Wat doe jij bij stress?

- ☐ A Een plan maken
- ☐ B Rust bewaren
- ☐ C Meteen helpen
- ☐ D Slimme oplossingen bedenken

9. Welke zomeractiviteit kies jij?

- ☐ A Evenement organiseren
- ☐ B Barbecue houden
- ☐ C Samen opbouwen
- ☐ D Workshop volgen

10. Welke uitspraak past?

- ☐ A "Ik regel het wel."
- ☐ B "Gezelligheid eerst."
- ☐ C "Waar help ik?"
- ☐ D "Ik heb ideeën!"



TEST

Tel je antwoorden!

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

Jouw vrijwilligerstype:

De Organisator

Jij houdt van overzicht en regelen. Jij zorgt dat alles soepel verloopt en denkt altijd vooruit. Vrijwilligerswerk dat bij jou past: evenementen organiseren, roosters maken, teams begeleiden en activiteiten plannen.

De Sfeermaker

Jij brengt gezelligheid en energie mee. Mensen voelen zich snel welkom en werken graag met jou samen. Vrijwilligerswerk dat bij jou past: bezoekers ontvangen, activiteiten begeleiden, nieuwe vrijwilligers helpen en groepen begeleiden.

De Aanpakker

Jij helpt direct en steekt graag je handen uit de mouwen. Op jou kunnen anderen altijd rekenen tijdens drukke momenten. Vrijwilligerswerk dat bij jou past: opbouwen, opruimen, materialen klaarzetten, sportactiviteiten helpen en praktische ondersteuning geven.

De Creator

Jij zit vol creatieve ideeën en maakt alles leuker en origineler. Jij bedenkt oplossingen waar anderen niet aan denken. Vrijwilligerswerk dat bij jou past: social media, posters ontwerpen, decoratie verzorgen, foto's maken en creatieve workshops geven.



“ZE BEGRIJPEN ELKAAR VAAK ZONDER VEEL UITLEG - KIPPENVEL”

Voor Marjolein is autisme geen ver-van-haar-bed-show. Als moeder van een zoon met autisme weet ze uit eigen ervaring hoe belangrijk begrip, herkenning en steun kunnen zijn. Vanuit die ervaring begon ze vorig jaar als vrijwilliger bij de Nederlandse Vereniging voor Autisme.

Inmiddels is ze coördinator van regio Rijnmond en organiseert ze verschillende gespreksgroepen voor ouders en partners van mensen met autisme. “Het is zo belangrijk dat mensen elkaar kunnen vinden,” vertelt ze. “Dat zorgt voor herkenning, steun en kracht.”

Open gesprekken en herkenning

Binnen de gespreksgroepen brengt Marjolein lotgenoten samen. Zelf begeleidt ze de gesprekken, maar het zijn vooral de deelnemers die hun ervaringen delen. “Er ontstaan vaak hele open en eerlijke gesprekken,” vertelt ze. “Soms krijg ik er zelfs kippenvel van.”

Veel deelnemers herkennen dezelfde situaties. Bijvoorbeeld dat de zorg voor iemand met autisme soms onzichtbaar blijft voor de buitenwereld. Of dat bepaald gedrag beter te begrijpen is als je weet waar het vandaan komt. “Deelnemers begrijpen elkaar vaak zonder alles uitgebreid uit te leggen. Dat is heel bijzonder.”

Meer begrip voor autisme

Volgens Marjolein is meer kennis over autisme hard nodig. Nog te vaak lopen mensen tegen onbegrip aan.

Naast de gespreksgroepen voert ze persoonlijke adviesgesprekken, organiseert ze activiteiten en bezoekt ze scholen en organisaties om meer bewustwording te creëren.

Vrijwilligers gezocht

De behoefte aan ondersteuning groeit snel. Daarom is de vereniging altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. “Je hoeft geen professional te zijn,” legt Marjolein uit. “Als je affiniteit hebt met autisme en graag iets wilt betekenen voor anderen, ben je al heel welkom.” Volgens haar draait vrijwilligerswerk uiteindelijk om één ding: “Dat je een hart hebt voor autisme.”





Wil jij ook iets betekenen voor mensen met
autisme? Bekijk wat je kunt doen op
[Nederlandse Vereniging voor Autisme.](#)



DUURZAAM

bloemetje

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 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.

DROGEN

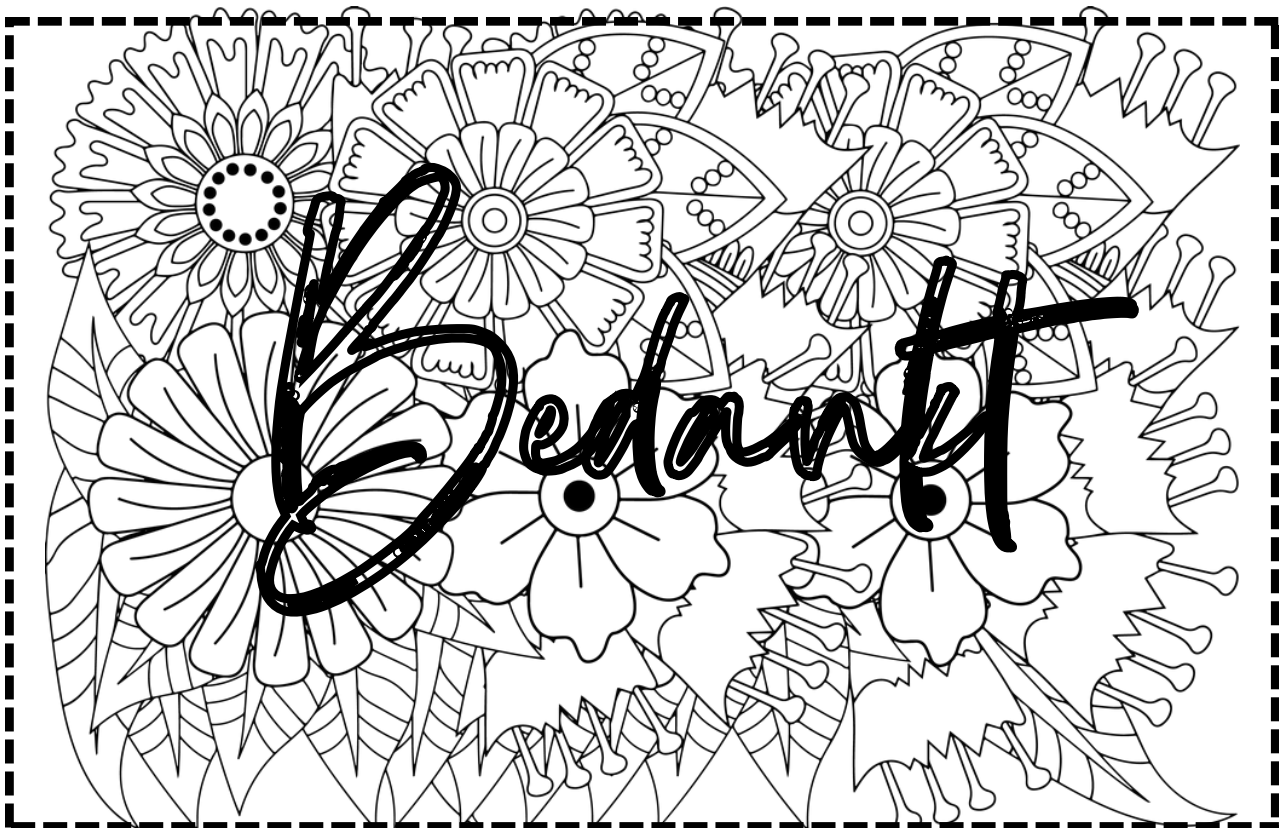
In een warme en donkere ruimte drogen de bloemen het snelst en het mooist. Warmte zorgt ervoor dat de bloemen niet gaan schimmelen. De donkere ruimte zorgt ervoor dat de bloemen hun kleur behouden. Hang de bloemen ondersteboven op. Zorg ervoor dat ze uit elkaar hangen, zodat het vocht beter kan verdampen.

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!



Even lekker ontspannen. En misschien daarna iemand blij maken met jouw 'bloemetje'?



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.



📍 Overall

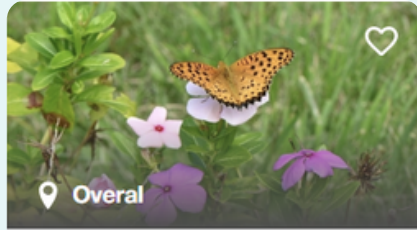
SAMEN OMMETJE CHALLENGE [30 MIN]

🕒 Eenmalig • 1 tot 1 uur

 [NLvoorelkaar](#)

Samen een ommetje lopen is gezond én gezellig. Loop jij er ook eentje mee in jouw buurt? Dit is iets voor jou als je binnen 30 minu...

challenge ✓



📍 Overall

CHALLENGE: VLINDERS TELLEN!

🕒 Eenmalig • 1 tot 8 uur

 [NLvoorelkaar](#)

Wil jij helpen bij het beschermen van vlinders en libellen in Nederland en de rest van Europa? Doe dan mee met de vlinder tel challe...

jongeren ✓ challenge ✓

(kleine) groepen ✓



📍 Overall

VERS BLOED GEZOCHT - WORD BLOEDDONOR

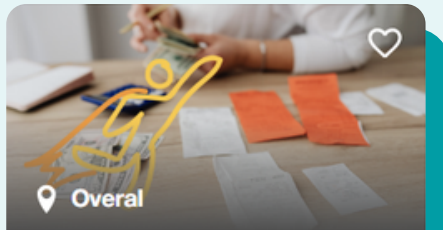
🕒 Eenmalig - 0 tot 1 uur

🏠 [NLvoorelkaar](#)

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

challenge ✓

(kleine) groepen ✓



📍 Overall

ACTIE TEGEN ARMOEDE [CHALLENGE]

🕒 Eenmalig - 0 tot 1 uur

🏠 [NLvoorelkaar](#)

Steeds meer Nederlandse huishoudens hebben moeite om elke maand rond te komen. Met deze challenge kun je iets betekenen voor mensen...

jongeren ✓ challenge ✓

(kleine) groepen ✓



📍 Overall

RED JONGE BOMEN, MAAK DE REGIO GROENER!

🕒 Eenmalig - 1 tot 4 uur

🏠 [Meer Bomen Nu](#)

Meer Bomen Nu redt jonge bomen van plekken waar ze niet groot kunnen worden. Deze geven we gratis weg om te planten bij tal van groe...

jongeren ✓ challenge ✓

(kleine) groepen ✓



📍 Overall

KAARTJE VOOR EENZAME OUDEREN [CHALLENGE]

🕒 Eenmalig - 0 tot 1 uur

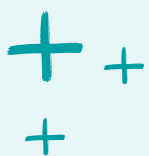
🏠 [NLvoorelkaar](#)

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

jongeren ✓ challenge ✓

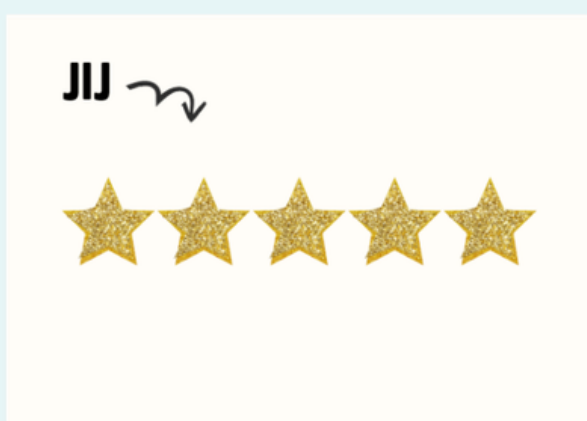
(kleine) groepen ✓

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



LIEFS...

Deze zomer iemand bedanken? Je buurman, je moeder, je zus of een goede vriend? Zet ze in het zonnetje met een e-card. Snel, persoonlijk en altijd raak. Kleine moeite, groot gebaar. En het mooiste: je kunt ze onbeperkt gratis versturen. Ga ervoor!



Verstuur jouw gratis e-cards via:
www.vhlvoorelkaar.nl/gratis-ecard

PLANTAARDIG KOKEN MET

Lenna





 @lennaomrani

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](#)

VOLKOREN CRÊPES

MET GEZONDE CHOCOLADESAUS EN BANAAN

Porties: 2 (4 dunne crêpes)

Bereidingstijd: 15 minuten

Baktijd: 15 minuten

Totale tijd: 30 minuten

Allergenen: gluten, soja

Maaltijd: ontbijt

INGREDIËNTEN

Voor de crêpes:

- 100 g volkoren tarwemeel
- Snuf zout
- 250 ml ongezoete sojamelk
- 1 tl vanille-extract (optioneel)
- 1 tl olie om in te bakken

Voor de chocoladesaus:

- 4 medjool dadels, ontpit
- 100 ml ongezoete sojamelk
- 1 el cacao-poeder

Toppings:

- 2 bananen, in plakjes
- 2 tl hennepzaad
- 200 g ongezoete sojakwark (100 g per portie)

BEREIDING

Stap 1: Meng in een kom het volkorenmeel en het zout. Voeg de sojamelk en vanille-extract toe en mix tot een glad beslag. Laat 5 minuten rusten zodat het meel het vocht goed opneemt.

Stap 2: Verwarm een platte koekenpan of crêpepan op middelhoog vuur en vet licht in met olie.

Stap 3: Schep een vierde van het beslag in de pan en draai of kantel de pan zodat het beslag zich dun verspreidt.

Stap 4: Bak de crêpe 1–2 minuten tot de bovenkant droog is en de randjes licht goudbruin worden. Draai om en bak nog 1 minuut. Herhaal met de rest van het beslag.

Stap 5: Maak ondertussen de chocoladesaus: doe de dadels, de sojamelk en cacao-poeder in een blender of keukenmachine. Blend tot een gladde, romige saus.

Stap 6: Bestrijk de crêpes met de chocoladesaus, verdeel de plakjes banaan erover en rol of vouw ze dicht.

Stap 7: Serveer per portie met 100 g sojakwark en bestrooi met 1 tl hennepzaad.





FRISSE AVOCADO PESTO PASTA SALADE MET BIMI

Porties: 1

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 10 minuten

Totale tijd: 25 minuten

Allergenen: x

Maaltijd: lunch of diner

INGREDIËNTEN

75 g glutenvrije pasta op basis van kikkererwten, linzen of erwten

Voor de avocado-pesto:

- 1 handje verse peterselieblaadjes
- 1 handje verse basilicumblaadjes
- 1 el citroensap
- ½ avocado
- 75 ml water
- 1 klein teentje knoflook
- 1 tl sojasaus of tamari
- Snufje zout
- Zwarte peper
- 1 tl olijfolie

Voor de gegrilde bimi:

- 150 g bimi (broccoli-asperges)
- 1 tl olijfolie
- Snuf zout en peper

Optioneel:

- 10 g zongedroogde tomaten, fijngesneden 1
- el edelgistvlokken

BEREIDING

Stap 1: Breng een pan met ruim gezouten water aan de kook. Kook de kikkererwtenpasta volgens de verpakking (meestal 7–9 minuten). Giet af en spoel kort met lauwwarm water. Laat uitlekken.

Stap 2: Snijd de bimi in stukken van ongeveer 4–5 cm. Meng met olijfolie, zout en peper.

Stap 3: Verhit een grillpan of koekenpan op middelhoog vuur en grill de bimi 5–7 minuten tot beetgaar en licht geroosterd. Zet apart.

Stap 4: Maak de pesto: doe peterselie, basilicum, citroensap, avocado, water, knoflook, sojasaus, zout, peper en olijfolie in een blender of keukenmachine. Mix tot een gladde, romige saus.

Stap 5: Doe de pasta in een kom en meng de avocado-pesto erdoor tot alles goed bedekt is.

Stap 6: Voeg de gegrilde bimi toe en schep voorzichtig om.

Stap 7: Werk eventueel af met zongedroogde tomaten of edelgistvlokken.





WILDE RIJSTSALADE

MET GEROOKTE TOFU, WORTEL, KOMKOMMER, BOSUI EN PINDADRESSING



Porties: 4

Bereidingstijd: 20 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Totale tijd: 45 minuten

Allergenen: pinda, soja

Maaltijd: diner / maaltijdsalade

INGREDIËNTEN

Voor de salade:

- 200 g wilde rijst (ongekookt)
- 400 g gerookte tofu, in blokjes
- 200 gr linzen uit blik, afgespoeld
- 1 el olijfolie
- 4 middelgrote wortels, julienne
- 1 komkommer, halve maantjes (vruchtvlees verwijderd)
- 8 radijsjes, in dunne plakjes
- 6 bosuitjes, in dunne ringetjes
- 1 grote bos verse koriander of platte peterselie, grof gehakt
- 60 g ongezouten pinda's, grof gehakt

Voor de pindadressing:

- 3 el pindakaas
- 4 el sojasaus
- 2 el limoensap
- 1 el rijstazijn
- 50-75 ml water, om te verdunnen
- 1 cm verse gember, geraspt
- Snufje chilivlokken of zwarte peper

BEREIDING

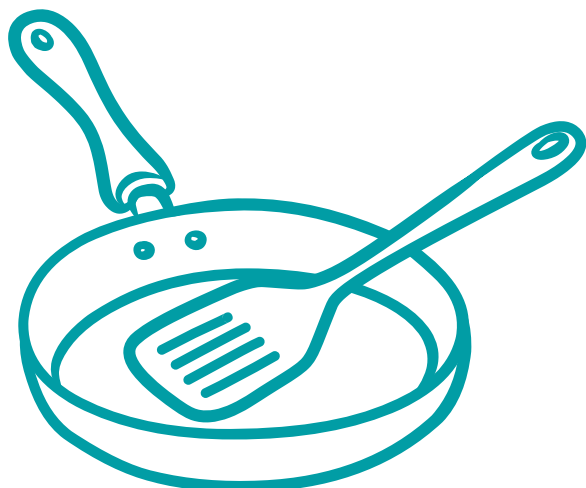
Stap 1: Breng een grote pan met ruim water aan de kook en kook de wilde rijst volgens de verpakking (gemiddeld 34-45 minuten). Giet af en laat goed uitstomen zodat de rijst niet plakkerig wordt.

Stap 2: Meng ondertussen alle ingrediënten voor de pindadressing in een kommetje of glaasje. Roer tot een gladde saus en voeg geleidelijk water toe tot je een romige maar gietbare dressing krijgt.

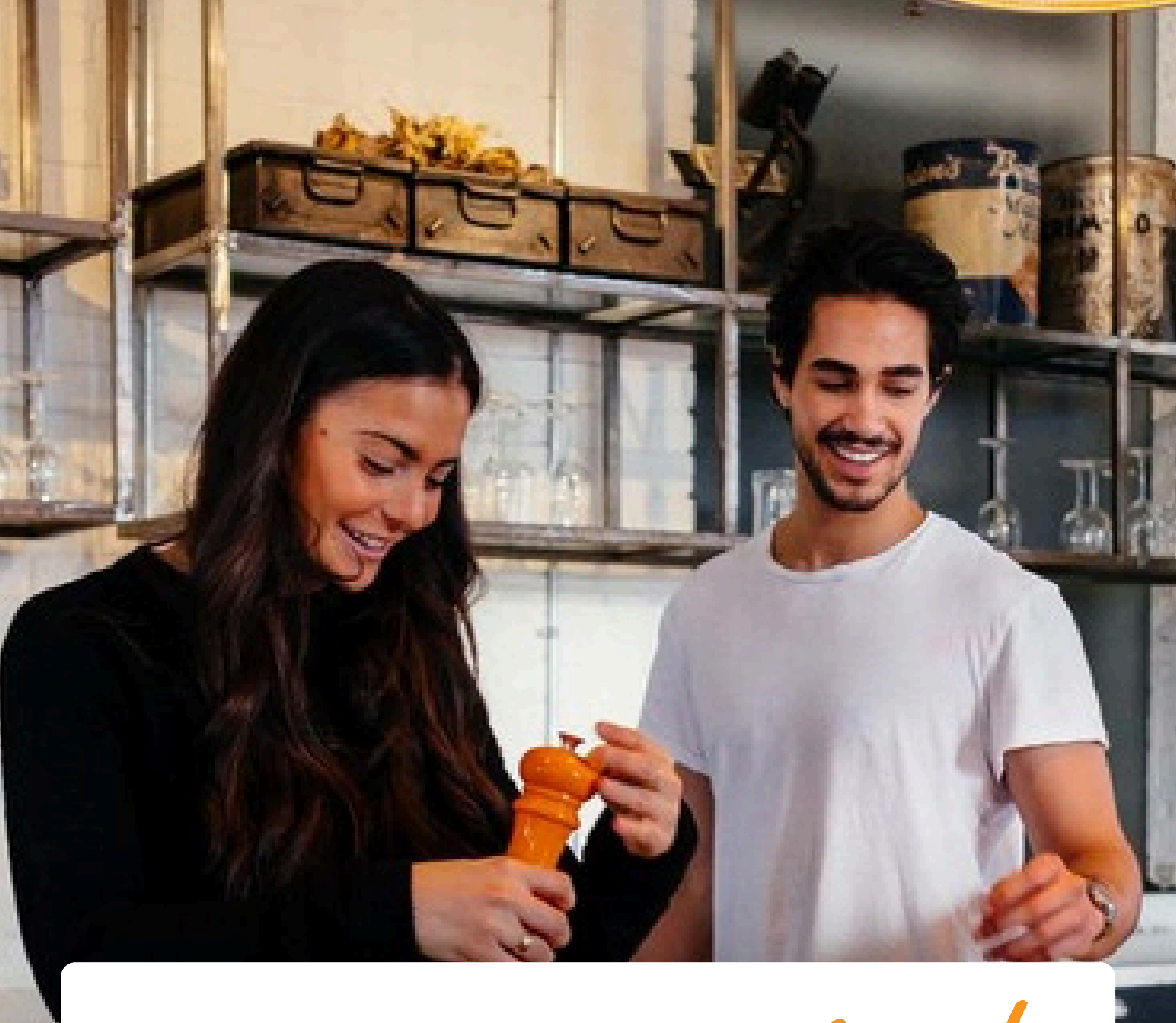
Stap 3: Verhit een eetlepel olijfolie in een ruime koekenpan op middelhoog vuur. Bak de blokjes gerookte tofu 6-8 minuten rondom goudbruin en licht knapperig.

Stap 4: Meng in een grote schaal de gekookte wilde rijst met de linzen, wortel, komkommer, radijsjes, bosui en verse kruiden. Schep de gebakken tofu erdoor.

Stap 5: Verdeel over vier borden of serveer in een grote schaal. Besprenkel de pindadressing erover en bestrooi met de gehakte pinda's voor extra crunch. Maak daarna eventueel af met extra kruiden.







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. Eten is de laatste jaren 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 of ga picknicken met ouderen in het woonzorgcentrum. Help bij de Voedselbank, doe een boodschapie of eet gezellig mee in het wijkcentrum als tafelmaatje.

Goed doen met eten, dat smaakt naar meer!



TEGOEDBON

JIJ KRIJGT VAN MIJ EEN IJSJE OMDAT:



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

#LIEFGEBAAR

Via onze community komen elke dag honderden mensen in actie voor elkaar. We hebben een aantal lieve gebaren verzameld.

VERHUISDOOS MET PLANTENLIEFDE

Een vriendin zonder groene vingers maar mét een nieuw huis inclusief tuin heb ik verrast met een doos vol tuinplanten die ik uit mijn eigen tuin heb geschept. En natuurlijk heb ik ook een dag geholpen in de tuin en het advies voor verzorging opgeschreven.

EEN FEEST VAN HERKENNING

Wij verzorgen een bijzonder optreden voor (eenzame) ouderen. Met liedjes van Toon Hermans, mooie voordrachten en herkenbare muziek bezorgen we ouderen, ook mensen met dementie, een warme middag vol herinneringen en gezellige meezingmomenten.

EEN MOMENT VAN RUST

We masseren met een kleine 20 massage-therapeuten/ masseurs al 17 jaar ouders in het Ronald McDonaldhuis wiens kinderen ernstig ziek zijn en in het Sophia Kinderziekenhuis liggen. Dit wordt ontzettend op prijs gesteld. Liefde en verdriet en angst komen vaak samen.



SCOOTMOBIEL SOEPSERVICE

"Ik kook wekelijks 10 liter soep welke ik rondbreng in mijn scootmobiel naar ouderen en eenzame mensen. De blijde gezichten wekelijks zijn een mooie beloning. Zo fijn om even een praatje te maken en te horen hoe lekker ze de soep weer vonden van de week ervoor."



DE BUURMAN IS EEN GOEDE (STOOF) PEER

Buurman Allard heeft een stoofperenboom in de voortuin die vol hangt met rijp fruit, maar waar hij zelf niets mee deed, en de peren zijn zo vers van de boom niet lekker. Mijn zoontjes hebben ze geogost en ik maakte een enorme pan stoofperen en nodigde hem uit voor het toetje!



EEN PLEK OM OP ADEM TE KOMEN

Een vriend van mij ligt in scheiding, wij hebben een stacaravan in het bos vlak bij zijn oude huis, waar zijn kinderen nog wonen. Hij heeft er een maand gewoond en kwam helemaal tot zichzelf in de natuur.



DEEL OOK JOUW LIEVE GEBAAAR

Met een lief gebaar maak je verschil - voor een ander én voor jezelf. Op VHLvoorelkaar vinden dagelijks mensen elkaar. Ben jij daar één van? Deel jouw lieve gebaar in woord of beeld, tag ons op social media of mail naar info@vhlvoorelkaar.nl.

HARTJESACTIE: DANKJEWEL VOOR ALLE HELPHELDEN IN VIJFHEERENLANDEN

In 2026 staat de vrijwilliger wereldwijd in de schijnwerpers: de Verenigde Naties riep dit jaar uit tot het Internationale Jaar van de Vrijwilliger. Hét perfecte moment om vrijwilligers in de spotlight te zetten met een bijzondere actie die bedankt, waardeert én inspireert.

Vrijwilligers zijn de stille kracht achter onze samenleving. Maar misschien iets te stil? Daarom maakten we samen een statement waar je letterlijk niet omheen kunt - en dat anderen inspireert om ook voor elkaar klaar te staan!

Zichtbaar maken wat ertoe doet

Op 16 april kleurden stoepen, straten en pleinen door het hele land vol met stoepkrijthartjes. We hebben ze niet precies geteld, maar het waren er heel veel!

Honderden organisaties deden mee vanaf hun locatie of online, en in 16 gemeenten werden er kunstwerken op straat gemaakt zo ook in Vijfheerenlanden. Complete tapijten van hartjes. Een zichtbare ode voor al die mensen die zich met hun hart voor een ander en de wereld inzetten.

Meer dan een hartje

Elk hartje staat symbool voor iemand die met z'n hart helpt. Het is een klein gebaar dat veel meer betekent. Zonder vrijwilligers, mantelzorgers en helpers zou Nederland er heel anders uitzien!

Dus hoorde jij bij één van die 5 miljoen vrijwilligers afgelopen jaar? BEDANKT! Deze ode was ook voor jou. Je bent onze held.

Land vol goeddoeners

Vrijwilligers spelen een cruciale rol bij maatschappelijke uitdagingen, van zorg en welzijn tot sociale verbinding en duurzaamheid. Bijna de helft van alle Nederlanders boven de 16 jaar doet minstens 1 keer per jaar vrijwilligerswerk. Daarnaast zorgt 1 op de 3 Nederlanders als mantelzorger voor een naaste, bijvoorbeeld in de buurt, bij een vereniging of binnen de eigen familie.





GEEF OOK EEN HARTJE

Wil je ook meedoen? Teken een hartje, maak er een foto van en deel deze in onze eregalerij: www.vhlvoorelkaar.nl/galerij. Zo maken we samen een blijvende 'ode' voor alle helpelden in het Jaar van de Vrijwilliger!



Doe goed HOROSCOOP

KREEFT (21 JUNI - 22 JULI)

Je zorgzame natuur maakt je een geweldige aanvulling voor organisaties die hulp bieden aan kwetsbare groepen, zoals ouderen of mensen met een beperking. Kreeft, je bent op je best wanneer je een veilige en ondersteunende omgeving kunt bieden, en dit zomerseizoen is het moment om dat te doen.

LEEUW (23 JULI - 22 AUGUSTUS)

Leeuw, jij houdt ervan in de schijnwerpers te staan en anderen te inspireren! Dit is een geweldig moment om een leiderschapsrol op je te nemen, bijvoorbeeld bij het organiseren van een groot evenement of het begeleiden van een groep vrijwilligers. Je energie zal anderen aansteken en je zult je trots voelen over alles wat je bereikt.

MAAGD (23 AUGUSTUS - 22 SEPTEMBER)

Met je praktische geest en oog voor detail ben jij perfect geschikt om je in te zetten voor administratieve of organisatorische rollen binnen vrijwilligersorganisaties. Of het nu gaat om het coördineren van een evenement of het helpen met de planning van een lokaal project, jouw precisie zorgt ervoor dat alles op rolletjes loopt.

WEEGSCHAAL (23 SEPTEMBER - 22 OKTOBER)

Weegschaal, jouw gevoel voor rechtvaardigheid en balans maakt je ideaal voor vrijwilligerswerk in sociaal beleid en het helpen van anderen om gelijke kansen te krijgen. Overweeg bijvoorbeeld vrijwilligerswerk bij een organisatie die zich richt op de rechten van minderheden of kansarme gemeenschappen.

SCHORPIOEN (23 OKTOBER - 21 NOVEMBER)

Jouw intensiteit en passie maken je een geweldige vrijwilliger voor projecten die diepgaande veranderingen teweegbrengen. Denk aan vrijwilligerswerk in crisisopvang of als vertrouwenspersoon voor mensen die door moeilijke tijden gaan. Jij hebt de kracht om anderen te helpen op hun kwetsbaarste momenten en dat zal hen diep raken.

BOOGSCHUTTER (22 NOVEMBER - 21 DECEMBER)

Boogschutter, je houdt van avontuur en nieuwe ervaringen. Overweeg vrijwilligerswerk in het buitenland of met internationale programma's. Ook werken met kinderen in de natuur of bij een zomerkamp past goed bij je. Je bent gedreven om te leren en je horizon verder te verbreden, wat je tot een geweldige mentor maakt.

De zomer is het perfecte moment om je handen uit de mouwen te steken en iets goeds te doen voor anderen. Maar welk vrijwilligerswerk past het best bij jouw sterrenbeeld? Of je nu een energieke Ram bent of een zorgzame Kreeft, ontdek welk type vrijwilligerswerk deze zomer het beste bij jou past! Laat de sterren je gids zijn in het vinden van een manier om het verschil te maken.



STEENBOK (22 DECEMBER – 19 JANUARI)



Steenbok, jij hebt geduld en vastberadenheid om grote doelen te bereiken. Zet je in voor langdurige projecten, zoals ondersteuning van een non-profitorganisatie op strategisch gebied. Je kunt ook een mentorrol op je nemen om anderen te helpen met hun persoonlijke of professionele ontwikkeling.

RAM (21 MAART – 19 APRIL)



Je energie en enthousiasme zijn onmiskenbaar, Ram! Dit is het perfecte moment om je kracht in te zetten voor een lokaal sportevenement of jeugdbegeleiding. Je hebt het vermogen om anderen te motiveren en dat zal zeker gewaardeerd worden. Denk eraan om ook je grenzen te bewaken, want zelfs jij hebt soms een beetje rust nodig.

WATERMAN (20 JANUARI – 18 FEBRUARI)



Waterman, jij houdt van verandering en vooruitgang! Je kunt bijdragen aan innovatieve projecten die de samenleving ten goede komen, zoals duurzaamheid of technologische oplossingen voor maatschappelijke problemen. Vrijwilligerswerk bij een start-up die zich richt op milieu of digitale inclusie zou goed bij je passen.

STIER (20 APRIL – 20 MEI)



Stier, jij hebt een groot hart en houdt van stabiliteit. Dit is het moment om je te verdiepen in langdurige vrijwilligersprojecten zoals een voedselbank of maatschappelijke opvang. Je geduld en doorzettingsvermogen zullen een groot verschil maken voor degenen die je helpt. Je waardeert de kleine, dagelijkse successen die je meebrengt.

VISSEN (19 FEBRUARI – 20 MAART)



Vissen, jouw empathie en intuïtie maken je een uitstekende vrijwilliger voor werk met mensen die emotionele of mentale steun nodig hebben. Dit kan vrijwilligerswerk bij hulplijnen, counseling of creatieve therapieën betekenen. Jij hebt de gave om anderen diep te begrijpen en te ondersteunen.

TWEELINGEN (21 MEI – 20 JUNI)



Communicatie is jouw sterke punt, Tweelingen! Dit is een ideale tijd voor jou om je in te zetten als vrijwilliger bij een organisatie die zich richt op voorlichting of als mentor voor jongeren. Je kunt je vaardigheden in netwerken en praten inzetten om anderen te verbinden en te inspireren.

A person wearing a bright yellow raincoat and blue rubber boots is walking away from the camera on a wet, rainy street. The background is blurred, showing a city street with buildings and trees. The text "3X IMPACT VOOR EEN DRUILERIGE MIDDAG" is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters.

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 (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. Voeg ook gelijk het duurzaam boeketje uit dit boek toe om het helemaal leuk te maken.

Gooi het in de brievenbus van een eenzame buur, woonzorgcentrum om de hoek of stuur het op naar VHLvoorelkaar, dan bezorgen wij 'm bij ouderen die je hiermee een hart onder de riem steekt.

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 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 VHLvoorelkaar, of tik zelf een e-mailtje naar een organisatie die je aanspreekt.



TIP VAN *Pleun*

"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?"

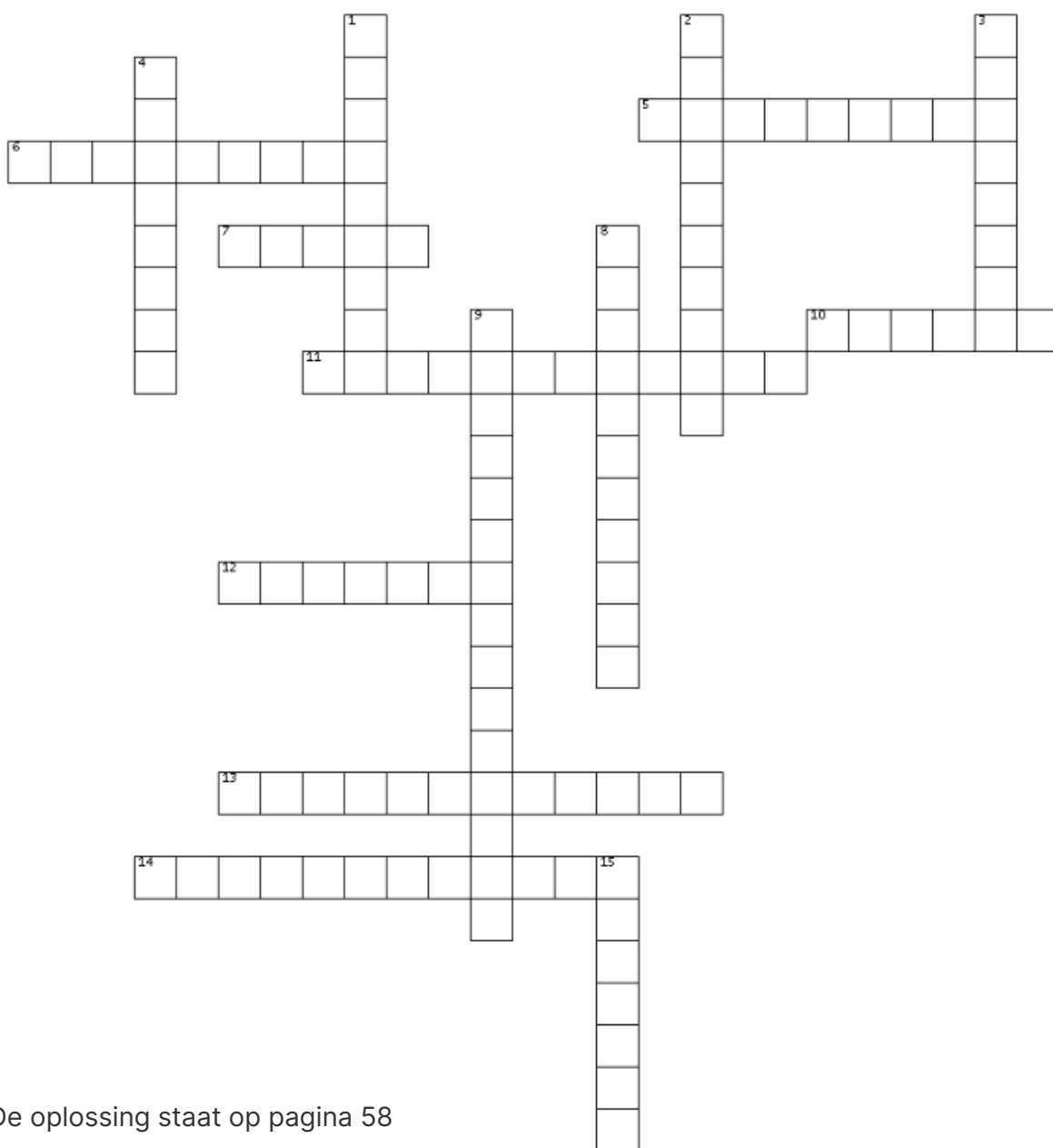
KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal

5 Winkel waar tweedehands spullen verkocht worden **6** Ontmoetingsplek in de wijk voor activiteiten en mensen **7** Energie en moeite die je ergens instopt **10** Wat je doet als iemand ondersteuning nodig heeft **11** Een ander helpen of bijstaan **12** Geld of spullen geven voor een goed doel **13** De samenleving waarin we met elkaar leven **14** Iemand die zich inzet zonder betaald te krijgen.

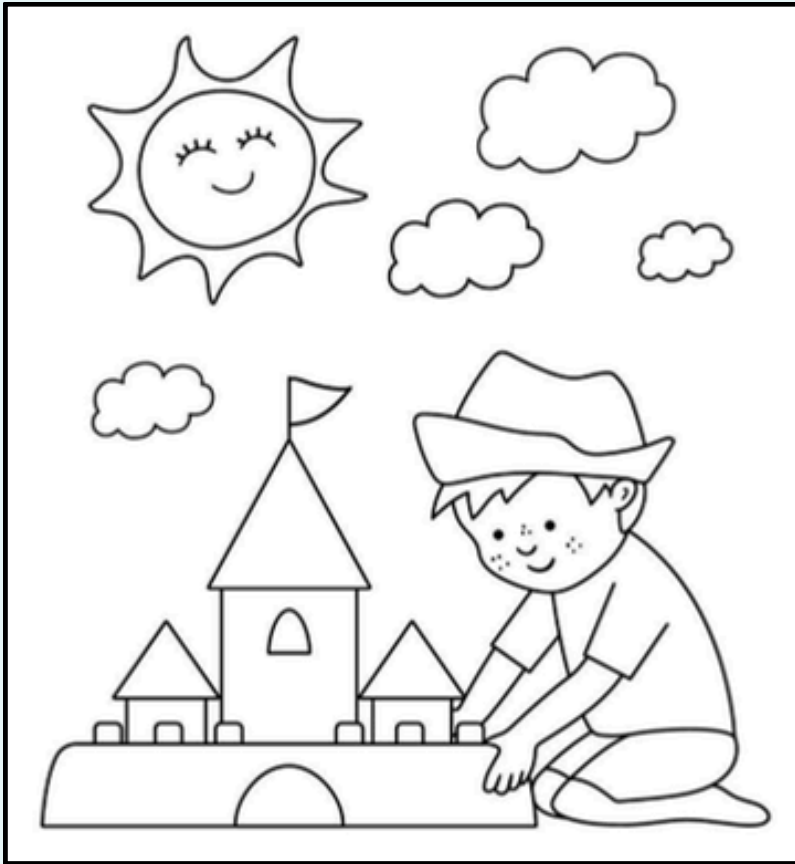
Verticaal

1 Echt aandacht hebben voor iemand zijn verhaal **2** Gevoel van contact en saamhorigheid **3** Je kunnen inleven in een ander **4** Lief en betrokken omgaan met anderen **8** Samen iets bereiken voor een ander **9** Eigenschap van iemand die aardig en behulpzaam is **15** Waardering en aandacht voor anderen tonen.



*De oplossing staat op pagina 58

ZOEK DE 10 VERSCHILLEN

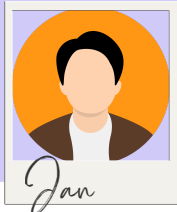


*De oplossing staat op pagina 59

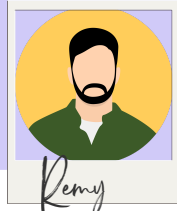
WIE HEEFT HET GEDAAN?

Alarm! Iemand heeft weer eens een goede daad verricht en geholpen als vrijwilliger.
Wie was het?

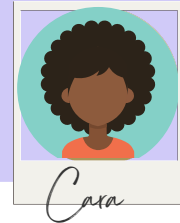
En de vrijwilliger is:



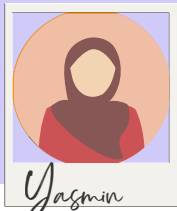
Hij was in de kamer met een **man** en een **vrouw**.



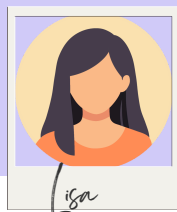
Hij was **alleen**, in de slaapkamer of de logeerkamer.



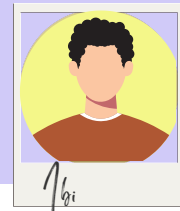
Ze was **2 kolommen west** van de enige persoon in een bed.



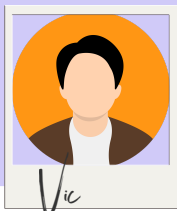
Ze zat op een **tapijt**.



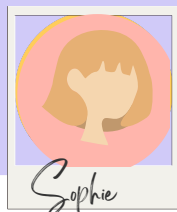
Ze staat of in de **bovenste**, of in de **onderste** rij.



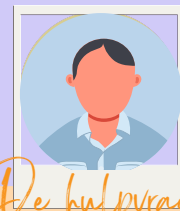
Hij staat bij een **raam**, net zoals een vrouw.



Er staat een **TV** in zijn **rij**, maar wel in een andere kamer.



Ze staat in het **midden** van de kamer.



Hij was **alleen** met de vrijwilliger!

LIJST VAN OBJECTEN

Kan bezet worden

Stoel



Tapijt



Bed



Kan niet bezet worden

Tafel



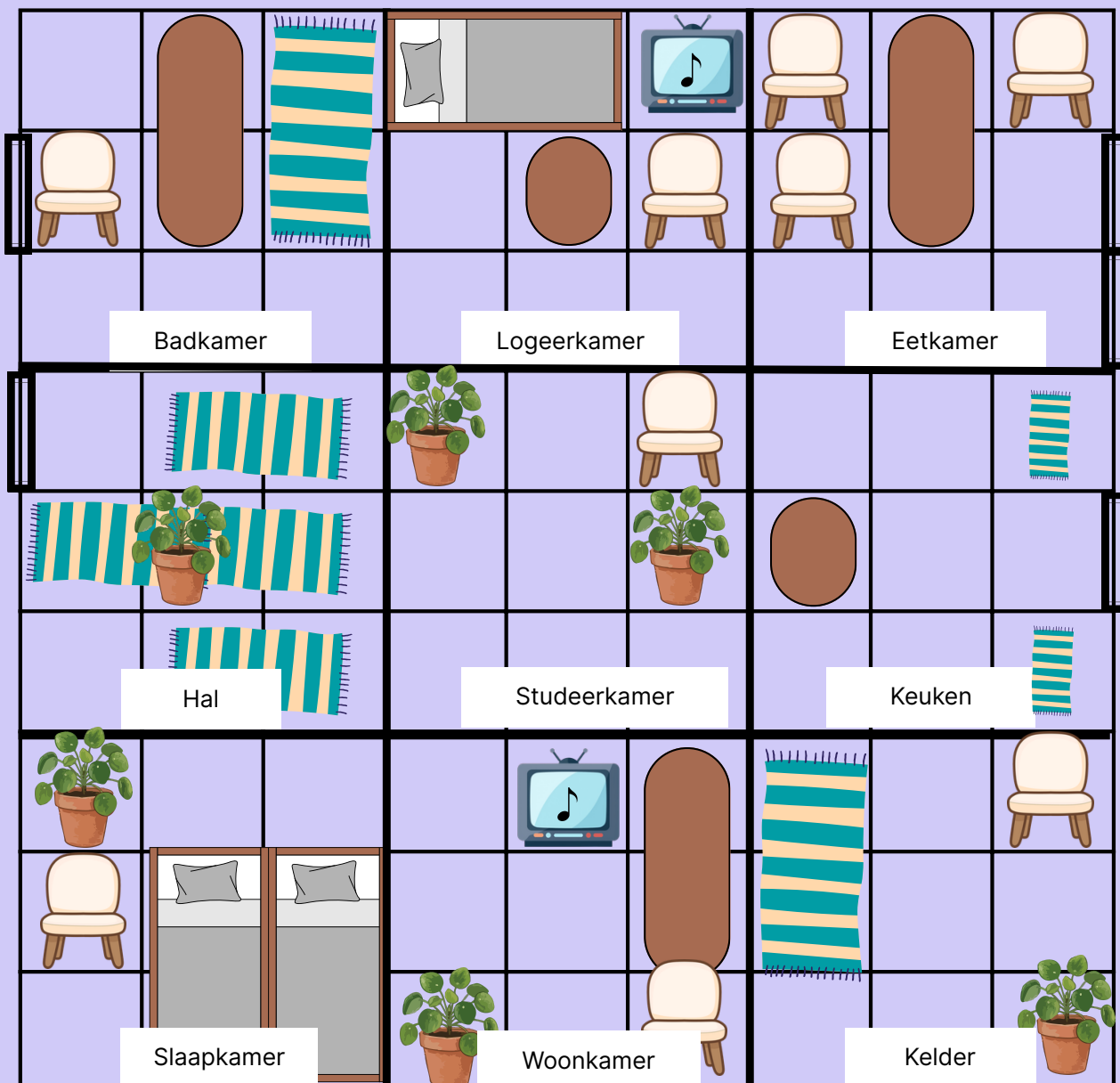
Tv



Plant



Een raam is een speciaal object dat alleen op de dikke rasterlijnen verschijnt. Een raam kan aan de rand van het raster staan, of tussen twee vakjes in - in dat geval grenst het aan beide vakjes.



TIPS

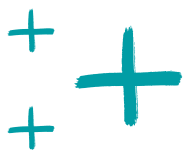
1. Analyseer het raster rij voor rij, kolom voor kolom.

In de meeste rasters staat er precies één persoon per rij en per kolom. Als je een rij of kolom ziet met maar één beschikbaar vakje, moet iemand daar staan, ook als je nog niet weet wie.

2. Analyseer het raster kamer voor kamer.

Probeer in plaats van te bedenken waar elke persoon kán zijn, te bedenken wie er wél of niet in een bepaalde kamer kan zijn.

*De oplossing staat op pagina 59



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 woorden voor nodig hebt.

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

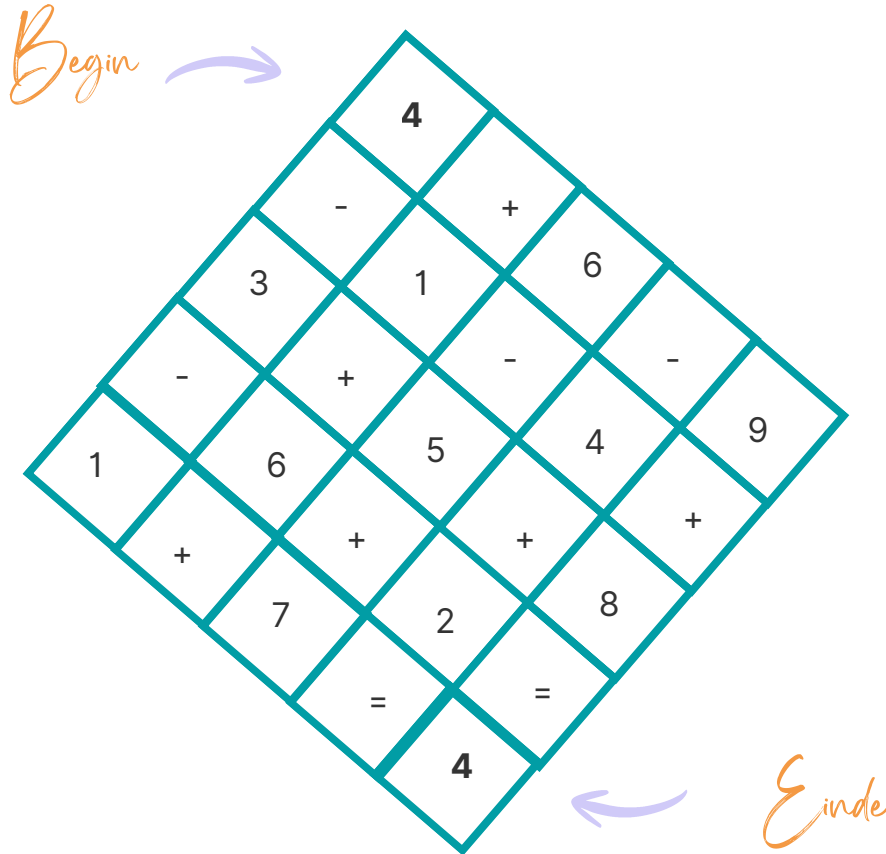
*De oplossing staat op pagina 59



LOGICA

Rekenrace

Maak de som kloppend door één lijn te tekenen, die in het bovenste vierkantje begint en beneden in het onderste vierkant eindigt zónder meer dan één keer door hetzelfde vlakje te gaan.



Iets met cijfers en letters - logica

Welke zomerse vogels zoeken we?

1 2 0 0 3 2 0 1
N M A L C M E Z

Welke helpheld zoeken we?

2 2 1 0 2 0 1 0 2 2 2 2
W v Z t 3 I N 0 J 6 3 J

Welke tool van een handige vrijwilliger?

2 2 0 2 2 2 3 2 2 0 2 1 0
M v T 3 J d O w d T v Z g

Welk woord?

2 3 3 1 1 0
! 3 d < u T

*De oplossing staat op pagina 60

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 nieuwe energie.

Voor de organisatie én voor jullie! 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. Ook verzorgen we het afvoeren van het verzamelde afval.

Handschoenen aan en grijp (deze kans) maar!

Eenmalig

Project



DUO FIETSEN, GELUKSWANDELINGEN & MUZIEK MAKEN

Houden jullie wel van een feestje organiseren? Dat komt goed uit, want de ouders 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 en nog veel meer groepsactiviteiten vind je op VHLvoorelkaar. Filter op activiteiten voor minimaal 2 deelnemers en laat je verrassen!



Goed uit in

NEDERLAND

Ons eigen land heeft zoveel leuks te bieden! Ga er eens “goed” op uit: met de trein zoef je zo naar deze te leuke doe-goed activiteiten. Gegarandeerd een super origineel goed dagje weg!

Zoek de titel op NLvoorelkaar.nl en meld je aan ❤️



Den Helder

FIETS LABYRINT!

🕒 Eenmalig - 1 tot 3 uur

👤 Omring

Fietsen maar dan binnen! Slecht weer maakt ons niet uit. Een prachtig fiets labrynt hebben wij tot onze beschikking. Deze fiets is...



Amstelveen

ZOMERMAATJES: MET DE IJSKAR IJSJES RONDELEN

🕒 15-07-2026 - 2 tot 3 uur

👤 Stichting Brentano Amstelveen

Op woensdag 15 juli van 13.00-15.00 uur kunnen wij jouw hulp gebruiken bij het ijsjes rondelen in Nieuw Vredeveld aan de bewoners....

(kleine) groepen ✓



BOUW MEE AAN ONZE SPECTACULAIRE CARRERA-...

🕒 Project - 10 tot 20 uur in totaal

👤 Stichting Grand Prix Festival Haarlemmermeer

Houd je van modelbouw en creatief ontwerpen? Dit is jouw kans! Grand Prix Festival Haarlemmermeer - 22 en 23 augustus 2026 - Landgo...

jongeren ✓



ZEILEN OP DE KRALINGSE PLAS

🕒 Eenmalig of wekelijks - 4 tot 6 uur

👤 Stichting Plons

Dat onze vrijwilligers zeilen met mensen met een beperking, is bijzonder. Het onderstreept nog eens hoe geweldig het is dat zij zich...

jongeren ✓

(kleine) groepen ✓



Dordrecht

VOLKSDANSEN

🕒 Eenmalig of wekelijks - 1 tot 2 uur

👤 Sportclub Redo

We zijn een sportclub voor mensen met een verstandelijke beperking en sporten wekelijks op de woensdagavond in Sport+ op het leerpar...



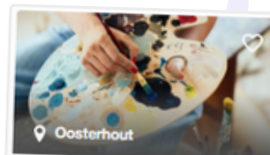
Breda

CHAUFFEURS GEZOCHT VOOR BREDA JAZZ...

🕒 Eenmalig - 8 tot 40 uur

👤 Breda Jazz Festival

Zware shifts, gave artiesten, onvergetelijk weekend Ben jij die energieke aanpakker die van doorpakken houdt? Word jij blij van lang...



Oosterhout

CREABEA GEZOCHT

🕒 Eenmalig - 1 tot 2 uur

👤 Milzo

Bij Oosterheem hebben we een mooie ruimte waar bewoners hun creatieve ei kwijt kunnen. Voor enkele dagen zijn we nog op zoek naar vr...

(kleine) groepen ✓



Ermelo

HELP MEE MET HET ZOMERFESTIVAL!

09-07-2026 - 2 tot 4 uur

's Heeren Loo

Vrijwilligers gezocht die deze dag onvergetelijk willen maken! We zijn bezig met het organiseren van een knallend zomerfestival voor...

jongeren ✓ (kleine) groepen ✓



Coevorden

SAMEN TRAPPEN OP DE DUO-FIETS

Eenmalig of wekelijks - 1 tot 2 uur

Zorggroep Treant

Ben jij sportief, sociaal, geduldig en betrokken? Kom dan fietsen op de duo fiets of rolstoelfiets met bewoners van het Ellertsveld...

jongeren ✓



Almelo

BRENG DIERENLIEFDE BIJ OUDEREN

Eenmalig - 1 tot 2 uur

Saamborgh

Vrijwilliger gezocht: knuffelmoment met aaibare dieren. Wil jij ouderen blij maken met jouw lieve, handtame dieren zoals konijnen...

(kleine) groepen ✓



Buren

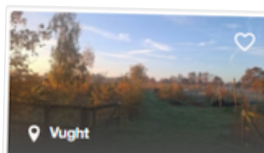
WIE HELPT ONS TERUG TE GAAN NAAR 1551?

09-07-2026 en 2 meer - 4 tot 10 uur

BUREN ADEMT 1551

Met BUREN ADEMT 1551 gaan we terug naar 1551. Het jaar waarin Willem van Oranje en Anna van Buren trouwden. Het stadje Buren en de L...

jongeren ✓ (kleine) groepen ✓



Vught

MEEWERKEN IN VOEDSELBOS KLEIN...

Eenmalig - 1 tot 3 uur

Klein Groenrijk

In een voedselbos is in elk seizoen wat te doen! Denk alleen al aan aanplanten, snoeien en oogsten bijvoorbeeld. Elke twee weken k...

(kleine) groepen ✓



Overal

OPEN EEN BUURTBANKJE

Eenmalig - 0 tot 2 uur

NLvoorelkaar

Wil jij iets voor de buurt betekenen en je buren beter leren kennen? Open dan een BuurtBankje, het is gratis én zo gepiept. Zet een...

challenge ✓

(kleine) groepen ✓



VRIJWILLIGERS FLEXPOL UITGIFTE

Eenmalig - 4 tot 8 uur

Voedselbank Den Bosch en Omstreken

Wil jij je inzetten voor mensen die tijdelijk ondersteuning nodig hebben? Niet structureel, maar af en toe een keer? Voedselbank Den...

JIJ DRAAGT (ONGEMERKT?) BIJ AAN SDG'S - EN WAAROM DAT BELANGRIJK IS

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

De Sustainable Development Goals (SDG's) zijn 17 duurzame ontwikkelingsdoelen van de Verenigde Naties. Ze vormen sinds 2015 een wereldwijd actieplan voor een eerlijkere, duurzamere en gezondere wereld in 2030. De doelen richten zich op grote uitdagingen zoals armoede, ongelijkheid, klimaatverandering, biodiversiteitsverlies en toegang tot onderwijs en gezondheidszorg.

De SDG's zijn met elkaar verbonden. Vooruitgang op het ene doel heeft vaak invloed op een ander doel. Zo hangen klimaat, economie, gezondheid en sociale gelijkheid nauw samen. Juist daarom vormen de SDG's een belangrijk internationaal raamwerk voor overheden, bedrijven, maatschappelijke organisaties én inwoners.

De doelen helpen om richting te geven aan beleid, samenwerking en investeringen. Tegelijk bieden ze steeds vaker een gezamenlijke taal voor organisaties die maatschappelijke impact willen maken of meten.

BELANGRIJK RAAMWERK

Met nog vijf jaar te gaan tot 2030 groeit wereldwijd het besef dat versnelling nodig is. Uit het officiële VN-rapport van 2025 blijkt dat de wereld op veel doelen onvoldoende vooruitgang boekt. Slechts ongeveer een derde van de SDG-targets ligt op schema of laat voldoende vooruitgang zien. Bij bijna de helft gaat de vooruitgang te langzaam en op meerdere doelen is zelfs sprake van achteruitgang.

De afgelopen jaren hadden grote impact. De coronapandemie, oorlogen, stijgende voedselprijzen en klimaatverandering hebben wereldwijd geleid tot meer ongelijkheid, voedselonzeekerheid en druk op gezondheidssystemen. Tegelijk worden de gevolgen van klimaatverandering steeds zichtbaarder: van extreme droogte en watertekorten tot hittegolven en verlies van biodiversiteit.

Juist daarom worden de SDG's steeds vaker gebruikt als kompas voor duurzame keuzes en maatschappelijke vooruitgang.



HOE WE ER VOOR STAAN

Ook in Nederland zijn de SDG's actueler dan ooit. Volgens de Monitor Brede Welvaart & de SDG's 2025 van het CBS gaat het op sommige gebieden goed: veel mensen ervaren een hoge levenskwaliteit en werkgelegenheid blijft relatief hoog. Tegelijkertijd groeien zorgen over woningtekorten, kansenongelijkheid, mentale gezondheid, druk op natuur en klimaat, en de impact van onze consumptie op andere landen.

Daarnaast laat de nationale SDG-rapportage zien dat Nederland internationaal gezien nog altijd veel grondstoffen en fossiele energie importeert. Dat benadrukt dat duurzame ontwikkeling niet alleen gaat over wat hier gebeurt, maar ook over de effecten van onze keuzes elders in de wereld.

De SDG's sluiten daarom steeds beter aan bij het idee van 'brede welvaart': niet alleen economische groei telt, maar ook gezondheid, leefomgeving, gelijke kansen en toekomstbestendigheid.

HOE JE BIJDRAAGT

Iedereen kan bijdragen aan het behalen van de SDG's. Grote veranderingen beginnen vaak klein en dichtbij huis. Waarschijnlijk draag je nu al bij - bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te doen, bewuste keuzes te maken of anderen te helpen.

Het begint met bewustwording: leer meer over de SDG's en deel deze kennis met anderen. Deel artikelen op sociale media of sluit je aan bij lokale initiatieven.

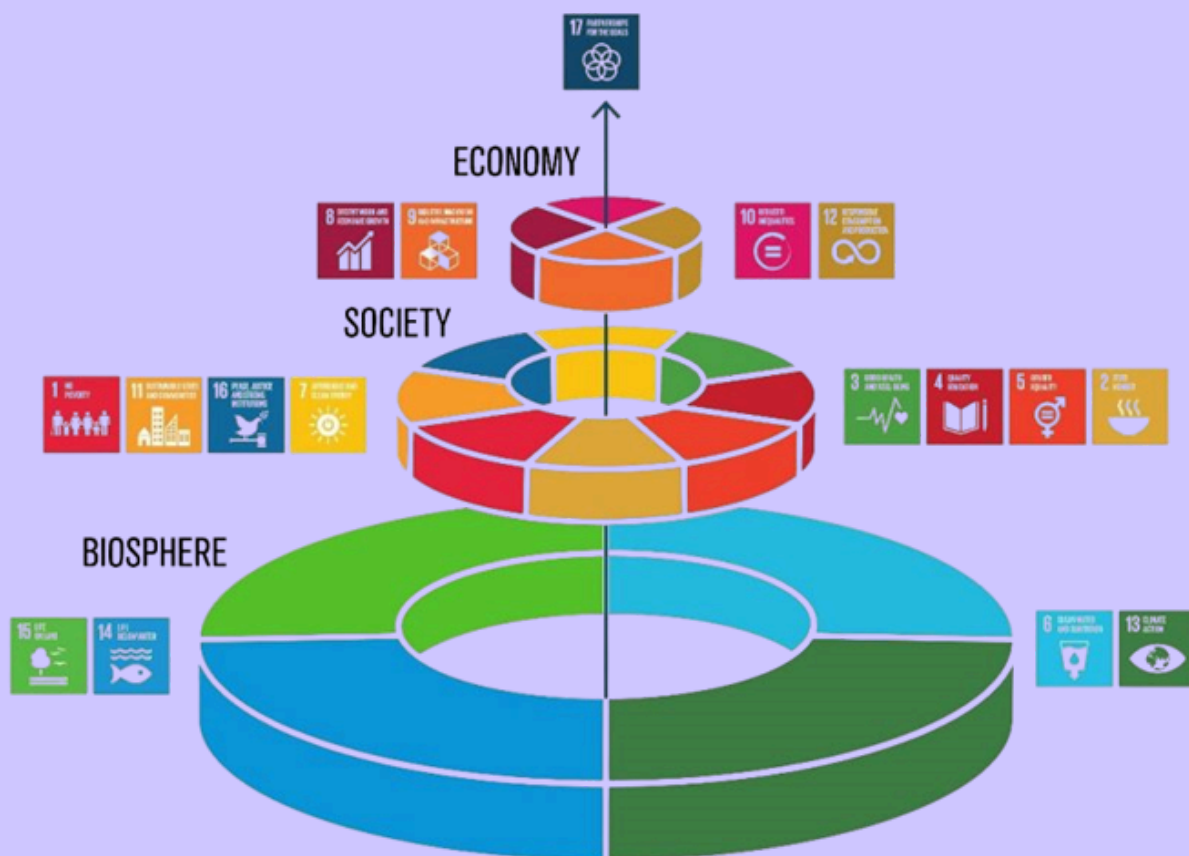
Je kunt daarnaast duurzamere keuzes maken in het dagelijks leven, zoals bewuster omgaan met energie, voedsel en afval, spullen hergebruiken of lokale initiatieven steunen.

Je kunt ook bijdragen door vrijwilligerswerk te doen bij maatschappelijke organisaties die zich inzetten voor onderwijs, armoedebestrijding, gezondheid, duurzaamheid of gelijke kansen.

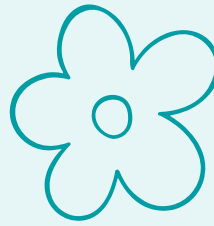
Vrijwel iedere maatschappelijke organisatie, stichting of sociale onderneming draagt op een bepaalde manier bij aan één of meerdere SDG's.

Doneer je tijd, kennis of vaardigheden om projecten te ondersteunen die bijdragen aan een betere samenleving. Ook het ondertekenen van petities of het voeren van gesprekken over maatschappelijke thema's helpt om verandering in beweging te brengen.

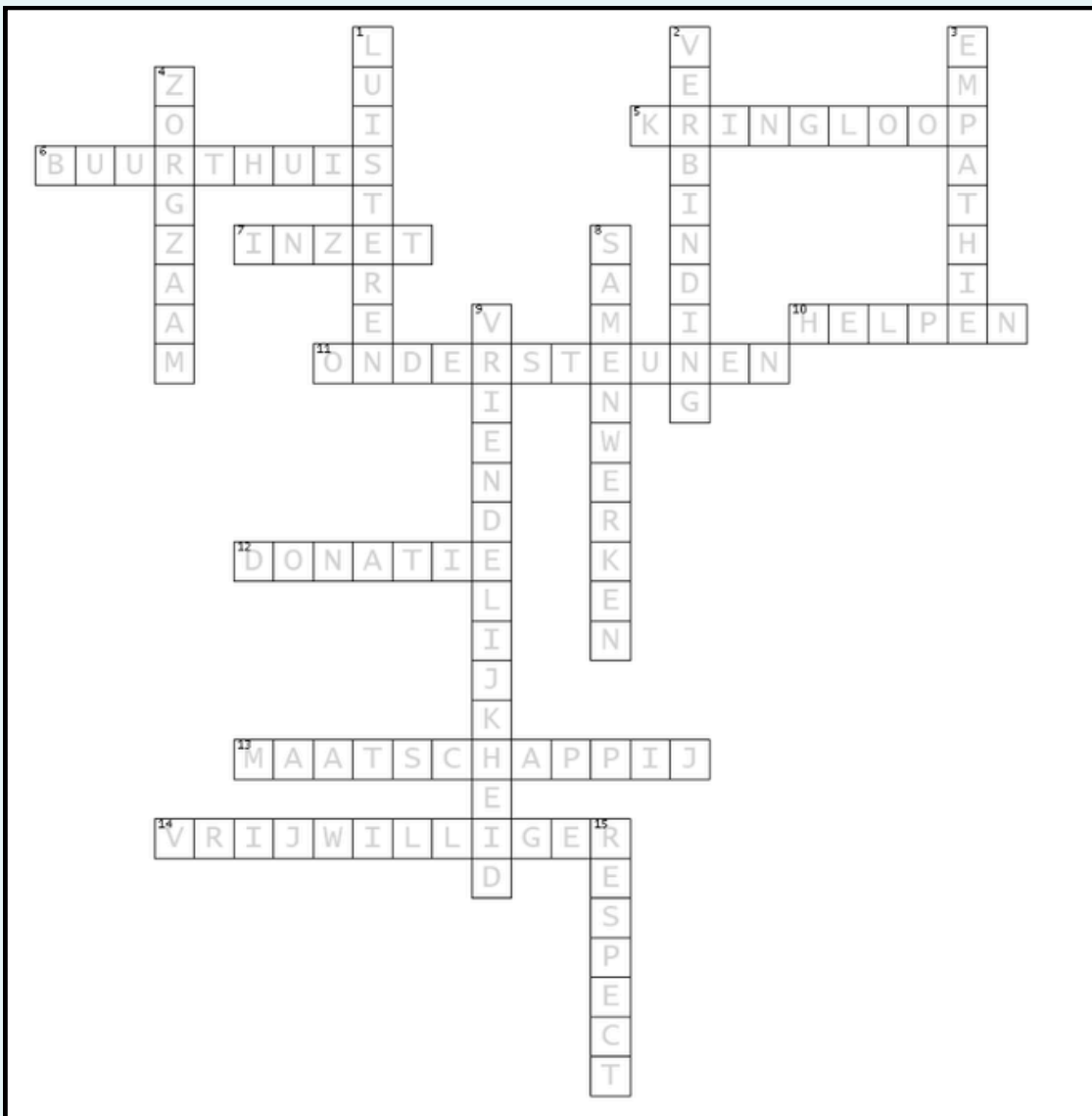
Juist al die kleine bijdragen samen maken uiteindelijk een groot verschil.



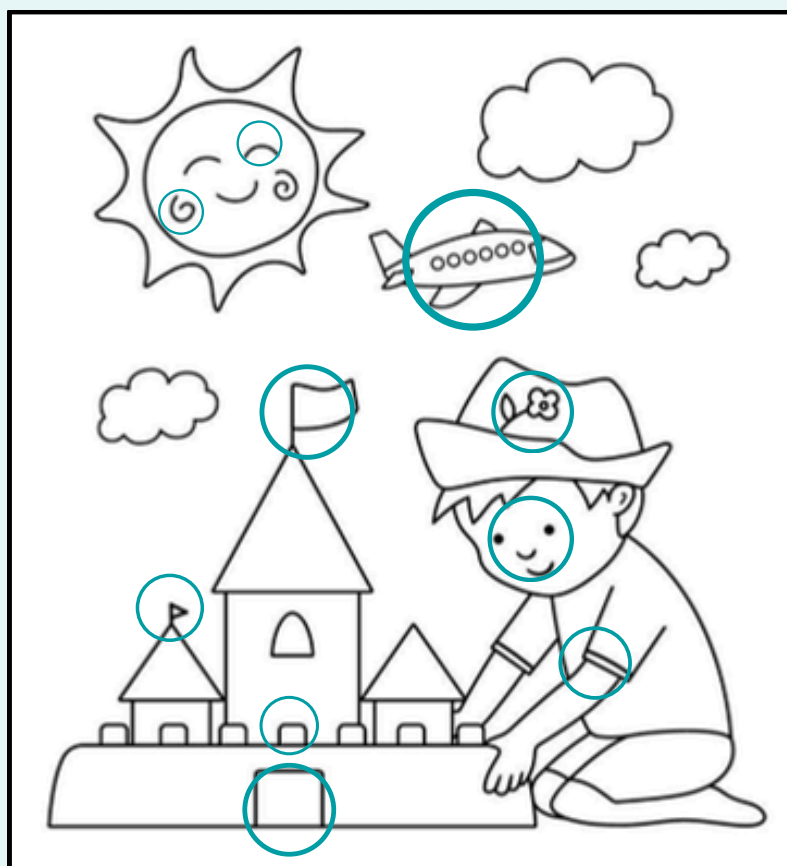
OPLOSSINGEN PUZZELS



KRUISWOORDENPUZZEL



ZOEK DE 10 VERSCHILLEN



WIE HEEFT HET GEDAAN?

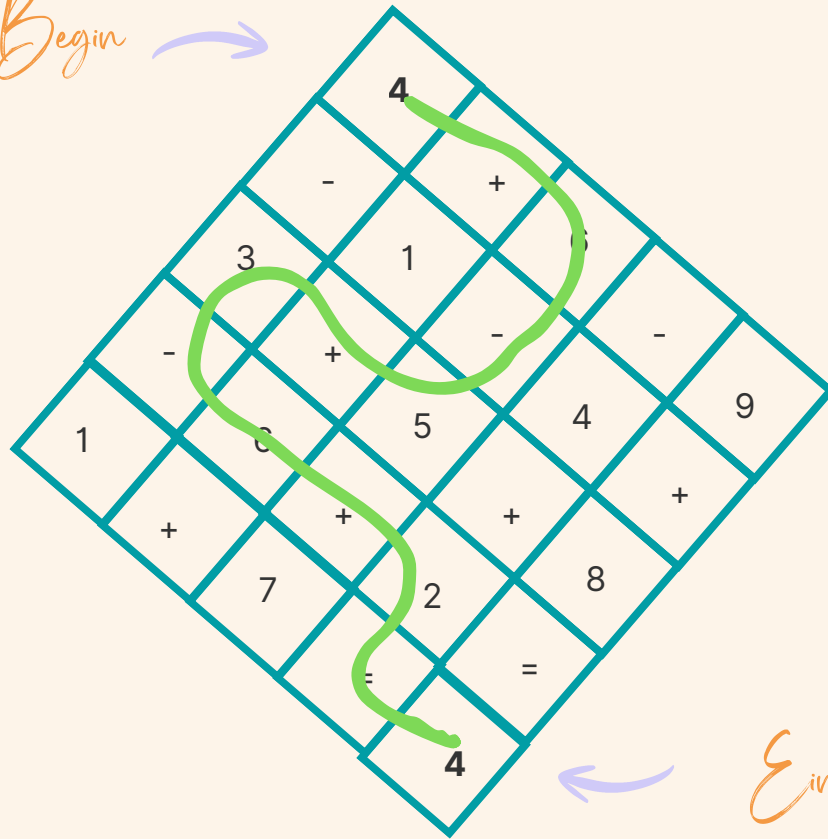
Vic

SUDOKU

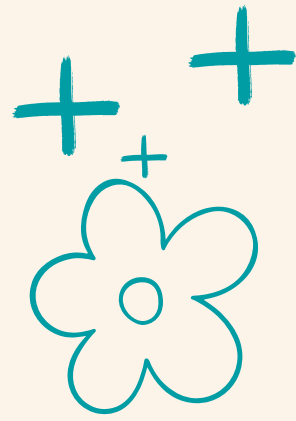
8	6	4	2	9	5	1	7	3
5	9	2	1	3	7	4	8	6
7	3	1	4	6	8	2	5	9
9	4	5	7	2	3	8	6	1
3	2	7	8	1	6	5	9	4
6	1	8	5	4	9	7	3	2
4	8	9	3	5	2	6	1	7
1	7	6	9	8	4	3	2	5
2	5	3	6	7	1	9	4	8

REKENRACE

Begin



Einde



IETS MET CIJFERS EN LETTERS - LOGICA

Het cijfer bovenaan geeft het aantal kwartslagen draaien naar rechts aan van de letter eronder.

Welke zomerse vogels zoeken we?

Zwaluwen

Welke helpheld zoeken we?

Mantelzorger

Welke tool van een handige vrijwilliger?

Waterpomptang

Welk woord?

Impact

Impact notities

VRIJWILLIGER

/VRIJWILLIGER/

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



HELPEN MAAKT JE HAPPY

www.VHLvoorelkaar.nl