

**DELFT**  
—  
**HELPT**  
**ELKAAR**  
—



# DOE GOED

ZOMER  
BOEK

gratis mee  
neem lekker

## **ANNE-SOPHIE MAAKT IMPACT MET 'HAPPY LITTLE MOMENTS'**

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

## **'CANVA ALS EEN VERFRISSENDE, ALCOHOLVRIJE COCKTAIL'**

Twee vrijwilligers vertellen over hun ervaring bij de Vrijwilligersacademie Delft

## **"EEN SAMENLEVING WAARIN MENSEN MET DEMENTIE EN NAASTEN ZICH GEZIEN EN GESTEUND VOELEN"**

Wim zet zich lokaal in om aan dit doel bij te kunnen dragen.

# DEZE IS VOOR JOU,

Jij bent één van die duizenden blijmakers die Delft 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 Delfthelptelkaar.nl hebben we het afgelopen jaar meer dan 2000 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 in en buiten Delft 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 duizenden blijmakers bent. Samen maken we de wereld net een stukje mooier!



**LIEFS,** *Ilze en Mirjam*

Namens team Delfthelptelkaar.nl



# IN DIT ZOMERBOEK



Wim

Bestuurslid  
Alzheimer DWO

## 'LOKAAL VERSCHIL MAKEN VOOR MENSEN MET DEMENTIE'

08

Wim maakt dementie bespreekbaar en laat zien dat 'niemand er alleen voor hoeft te staan'

## 'POPTALAND IN DE ZOMER'

12

Stadsc clown Myrrhe over vrijwilligers, zes weken zomers plezier in de wijk, vrolijkheid, verbinding en ontmoeting.



Jan

Voorzitter  
Repair Café Delft

## REPAIR CAFE GEEFT APPARATEN EN KLEDING EEN TWEEDE LEVEN

14

Dankzij de inzet van 95 vrijwilligers en soms wel 80 reparaties op één dag, belandt er veel minder kleding en apparatuur bij het afval.

## 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.

## DELFT BRUIST DEZE ZOMER

32

Stilzitten is er niet bij deze zomer! Ontdek waar jij terecht kan voor sport, spel en een bakje zomerse koffie.

## PLANTAARDIGE RECEPTEN VAN O.A. THUISKOK PAULINE

39

Thuiskok Pauline kookt wekelijks via Stichting Thuisgekookt voor maatje John en deelt hun favoriete recept.

## 3X IMPACT MAKEN ALS DELFTSE STUDENT

46

Inspiratie voor studentgerichte impact-projecten

A woman with dark hair and purple eye makeup is shown in profile, looking down at a smartphone. She is wearing a light blue shirt and has green nail polish. In her left hand, she holds a set of keys with a silver ring. The smartphone screen displays a book cover for 'Suzanne Vermeer BLOEMENELAND'. The background is blurred, showing green plants and other people. A large white arrow points from the text 'CADEAUTJE' towards the smartphone.

# 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](http://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.



18.185



**MENSEN** bezochten afgelopen jaar Delfthelptelkaar.nl. 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.

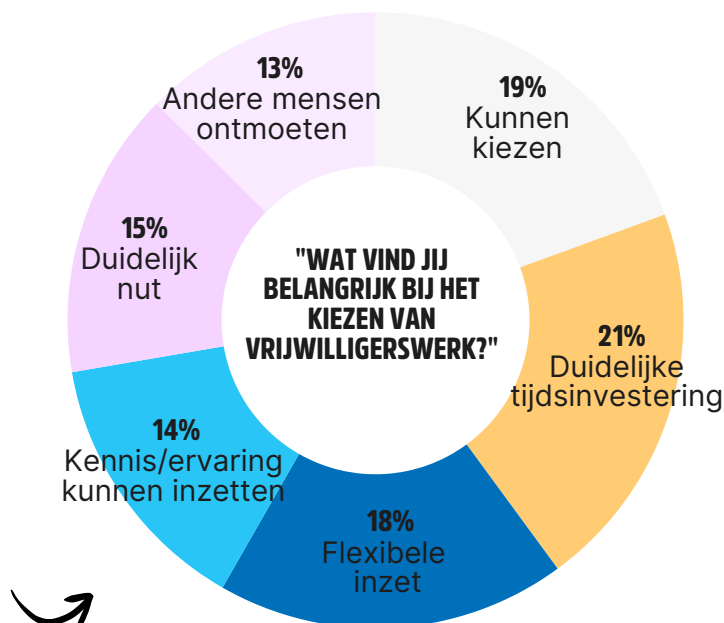


## 43% WIL MEER DOEN

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%

# ‘WETENSCHAP EN COMPASSIE HAND IN HAND’



## Wim Quint is bestuurslid en belangenbehartiger bij Alzheimer Nederland Delft Westland Oostland.

Wim heeft een achtergrond in neurobiologie en een PhD in de genetica en werkte eerder aan een alzheimermedicijn.

Nu is hij directeur van een biotechbedrijf dat zich richt op kankerdiagnostiek. Toch maakt hij bewust tijd vrij voor zijn vrijwilligerswerk. “Ik wil bijdragen aan een samenleving waarin mensen met dementie en hun naasten zich gezien en gesteund voelen. Juist op lokaal niveau kun je echt iets betekenen.”

## Alzheimer Café Delft

Elke maand organiseren we een Alzheimer Café: een warme, laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun naasten en zorgprofessionals. Er is ruimte om ervaringen te delen, vragen te stellen en elkaar te steunen. Elke bijeenkomst heeft een ander thema, met sprekers die hun kennis en ervaring delen over onderwerpen als mantelzorg, praktische hulp of nieuwe ontwikkelingen.

## Onze missie

“Samen werken we aan een samenleving waarin mensen met dementie zo lang mogelijk mee kunnen doen. We maken dementie bespreekbaar, ondersteunen mantelzorgers en creëren plekken waar mensen elkaar ontmoeten en verder helpen. Niemand hoeft er alleen voor te staan.”

## Bezoekdienst: een moment van aandacht

Naast het Alzheimer Café is er ook de bezoekdienst. Coördinator Mirona van der Linde zorgt er samen met vrijwilligers voor dat mensen met dementie thuis een bezoekje krijgen voor een praatje, een kop koffie of een wandeling. Zo zorgen we samen voor een moment van lichtheid, aandacht en verbinding.

[Klik hier voor een filmpje](#) waarin Mirona toelicht hoe de bezoekdienst werkt en wat het betekent voor de mensen die we hiermee bereiken. Mail voor meer informatie Mirona via [bezoekdienst@alzheimer-dwo.nl](mailto:bezoekdienst@alzheimer-dwo.nl).

## Jouw inzet maakt het verschil

Wil je ook iets betekenen? Loop eens binnen bij het Alzheimer Café Delft of meld je aan als vrijwilliger. Er is altijd iets te doen: koffie schenken, een avond organiseren, of gewoon een luisterend oor bieden. Jouw inzet maakt het verschil. [Kijk voor activiteiten en informatie op de website van Alzheimer DWO](#) of meld je aan via [Delfthelptelkaar.nl](https://delfthelptelkaar.nl).

Bedankt Wim en Alzheimer DWO voor jullie mooie werk en verhaal!





## VIND JIJ EEN DEMENTIEVRIENDELIJKE BUURT OOK BELANGRIJK?

Help dan een keer of vaker mee. Op Delfthelptelkaar.nl vind je hulpvragen rond 'dementie' van o.a. Alzheimer DWO, Odensehuis de Linde Delft, Mentorschap Haag & Rijn en Pieter van Foreest. Loop een keer binnen bij het Alzheimer Café, wordt maatje bij de Bezoekdienst of ga langs tijdens een activiteit van Odensehuis De Linde Delft en ontdek wat jij kan betekenen...

Alvast ontzettend bedankt!



Heb jij te maken met dementie in jouw omgeving? Op de Delftse Kaart vind je een overzicht van alle ondersteuning, tips en diensten in de regio Delft voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.



# Ontdek, geniet en ontmoet op het DementEvent in Delft

**Wereld Alzheimer Dag**



Op 19 september 2025 verwelkomt Theater de Veste het DementEvent, georganiseerd door Delft voor Elkaar, SSB0, Alzheimer DWO, en Pieter van Foreest.

Ervaar Oploskoffie, een persoonlijke en eerlijke voorstelling waarin theatermaker Pythia Winia het gesprek opent over dementie. Aan de hand van herkenbare, ontroerende én grappige situaties neemt ze je mee in het proces van vergeten, verzorgen, loslaten en vasthouden.

Na afloop ben je welkom voor een informeel samenzijn. Bezoek de informatiemarkt. Hier kun je in gesprek gaan met professionals in dementiezorg. Geniet ondertussen in een ontspannen sfeer van een hapje en een drankje.

Datum: **19 september 2025**  
Locatie: **Theater De Veste**  
Voorstelling: **13:30 - 15:30 uur**  
Informatiemarkt: **15:30 - 17:00 uur**

Kaarten reserveren?  
**Klik hier!**



# 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 [Delfthelptelkaar.nl](https://delfthelptelkaar.nl), 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



Abtswoude

### VOETBALVRIJWILLIGERS GEZOCHT

Word vrijwilliger bij voetbalvereniging Sport en Plezier!

Hou je van gezelligheid, aanpakken of buiten bezig zijn? Kom helpen in de kantine, met klussen of tuinwerk.

Met 500 leden is er altijd iets te doen én altijd leuke mensen om mee samen te werken!

Hele jaar



Wippolder

### SANDRA (24) ZOEKT EEN VROUWELIJK SPORTMAATJE

Sandra (24) zoekt een vrouwelijk maatje (20-35 jaar) om samen te tennissen, basketballen of padellen. Ze houdt van duidelijke afspraken en een rustige omgeving.

Jij regelt de planning, zij zorgt voor de gezelligheid! Lijkt het je leuk om samen te bewegen en iets voor een ander te betekenen? Meld je aan bij VTV!

Hele jaar





📍 Buitenhof, Tanthof-West,  
Wippolder

### KOFFIE, KOFFIE, LEKKER BAKJE KOFFIE!

Zin in een wekelijkse gezelligheid? Kom eens kennismaken met de bezoekgroep van het Stadsdiakonaat.

Een bezoekje, eens in de week, kost maar een uurtje en je doet er iemand een groot plezier mee.

Altijd in jouw buurt



📍 Binnenstad, Voordijkshoorn

### DUTCH FRIENDS GEZOCHT VOOR OKTOBER!

Via Meet the Dutch leer je als vrijwilliger internationale studenten van IHE Delft kennen.

Samen koffie drinken, koken of een uitstapje maken – kleine momenten, grote impact. Spreek je Engels en lijkt dit je leuk? Meld je aan!

In oktober



📍 Delftse Hout

### KLUSTEAM BUYTENDELFT

Wij zijn op zoek naar uitbreiding van ons klusteam voor bij ons op de boerderij om klussen te doen die hart nodig zijn voor het onderhoud en extra projecten aan te gaan.

Delftse Hout



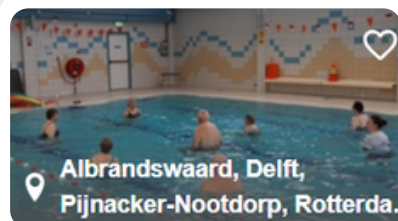
📍 Vrijenban

### PANNENKOEKEN, TOSTI'S, GEBAKKEN EIEREN

Op onze zorglocatie aan de Brasserskade in Delft zoeken we een gastvrije vrijwilliger die wekelijks of tweewekelijks iets lekkers komt maken voor de bewoners.

Gezellig samen eten, een praatje én veel waardering gegarandeerd! Help je een handje mee? Meld je aan bij KesslerPerspektief.

12.00-13.30 uur



📍 Albrandswaard, Delft,  
Pijnacker-Nootdorp, Rotterda.

### 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



📍 Vrijenban

### VRIJWILLIGER MOESTUIN

Werk je graag buiten en met je handen? Kom helpen in onze mooie tuin aan de Sint-Jorisweg in Delft!

Samen met anderen zaai, plant en oogst je in een gezellige en inspirerende omgeving. Iedereen werkt op zijn eigen tempo. En jouw inzet maakt echt verschil!

Vrijenban

or THAT



Stadsc clown Myrrhe

MAAKT VAN DE ZOMER EEN FEESTJE!



# “POPTALAND IN DE ZOMER”

## AVONTUUR & VRIENDSCHAP

Myrrhe Michorius, beter bekend als de Stadsc clown van Delft, is een kleurrijke verbinder met een groot hart voor de stad. Met haar vrolijke verschijning en speelse energie weet ze mensen te raken en samen te brengen, van jong tot oud, op straat, in de wijk of tijdens evenementen.

### Stichting Mobiele Clowniek Fabriek

Myrrhe werkt nauw samen met Stichting Mobiele Clowniek Fabriek (SMCF), een organisatie die creatieve projecten organiseert in buurten, op scholen en bij festivals. Samen zorgen ze voor vrolijkheid, ontmoeting en verbeelding, met activiteiten die laagdrempelig en verbindend zijn.

### Poptaland: Zomerfeest in de Wijk

Een van de grootste projecten waar Myrrhe en SMCF bij betrokken zijn, is Poptaland: zes weken lang zomers plezier voor kinderen in de wijk. Met sport, spel, knutselen, waterpret en optredens is Poptaland dé plek waar kinderen zich kunnen uitleven. Vrijwilligers zijn hierbij onmisbaar – of je nu helpt bij het schminken, limonade inschenkt of een potje voetbal begeleidt.

### Doe je mee?

Poptaland is niet alleen leuk voor de kinderen, maar ook voor jou als vrijwilliger. Je leert nieuwe mensen kennen, doet ervaring op en draagt bij aan een vrolijke, veilige zomer in de wijk. En het mooie? Al kun je maar een paar keer helpen, dan ben je al van grote waarde.

**HELP MEE**



NAAM: Stadsc clown Myrrhe

IMPACTMAKER SINDS: 2012 in Delft

POPTALAND: 17 juli t/m 31 augustus

LOCATIE: Poptapark, Pad van Troje



**September**

15 september  
9:00 - 13:00 uur

**workshop EHBO**

Leer in deze gratis EHBO-workshop voor Delftse vrijwilligers hoe je moet handelen bij letsel, reanimatie en het gebruik van een AED. Na een e-learning oefen je praktische vaardigheden en vergroot je je zelfvertrouwen in noodsituaties.

nader te bepalen  
...00 - ...00 uur

**ChatGPT/ AI voor beginners**

Ontdek tijdens deze training hoe ChatGPT vrijwilligers en sportverenigingen kan helpen hun werk makkelijker te maken. We laten je zien wat mogelijk is en hoe je deze technologie kunt inzetten.

nader te bepalen  
...00 - ...00 uur

**kennismaking Canva**

Canva is een gratis online tool waarmee je gemakkelijk flyers, uitnodigingen en meer kunt ontwerpen. In deze tweedelige training leer je Canva gebruiken en bespreek je je gemaakte opdrachten voor effectieve communicatie.

nader te bepalen  
...00 - ...00 uur

**Moelijke gesprekken**

Hoe kaart je iets aan, wat mogelijk gevoelig ligt bij de ander? In deze training leer je hier meer over. Meer informatie en een datum volgen snel.

**Oktober**

8 oktober  
9:30 - 11:30 uur

**Dementie en wat nu?**

Leer tijdens deze interactieve voorlichting hoe je mensen met dementie herkent en op een respectvolle manier ondersteunt. Met praktische tips en voorbeelden ontdek je hoe jij als vrijwilliger écht het verschil kunt maken.

15 oktober  
9:30 - 12:30 uur

**Welkom is een werkwoord**

In deze training leer je hoe je bezoekers op een gastvrije en persoonlijke manier ontvangt en écht contact maakt. Met aandacht voor houding, gedrag en omgeving ontdek je hoe je zorgt voor een warm welkom en een tevreden bezoeker.

nader te bepalen  
...00 - ...00 uur

**ChatGPT/ AI verdieping**

Voor deze nieuwe trainingswens zijn we nog in overleg over het exacte programma. Meer informatie en een datum volgen snel.

**DOE MEE!**

**November**

11 november  
19:00 - 21:30 uur

**kennismaking Gebarentaal**

Leer op een interactieve manier de basis van de Nederlandse Gebarentaal. Met simpele oefeningen kun je al snel een kort gesprek voeren.

nader te bepalen  
...00 - ...00 uur

**VCP deel 1 (theorie)**

Als VertrouwensContactPersoon (VCP) bied je een luisterend oor en help je bij het aanpakken van grensoverschrijdend gedrag binnen de organisatie. In deel 1 leer wat deze rol inhoudt, zodat je kunt beslissen of dit iets voor jou kan zijn. Deel 1 wordt op diverse data online aangeboden.

nader te bepalen  
...00 - ...00 uur

**Omdenken voor besturen**

Hoe ga je als bestuur van een stichting of vereniging met je tijd mee? Voor deze nieuwe trainingswens zijn we nog in overleg over het exacte programma, meer informatie en een datum volgen snel.

29 november  
...00 - ...00 uur

**Dag van de Vrijwilliger**

Jaarlijks op 7 december wordt "de dag van de vrijwilliger" gevierd. Op 29 november geven we in Delft hiervoor het startsein. Meer informatie en tijden en locatie volgen snel.

**December**

3 december  
9:00 - 13:00 uur

**workshop EHBO**

Leer in deze gratis EHBO-workshop voor Delftse vrijwilligers hoe je moet handelen bij letsel, reanimatie en het gebruik van een AED. Na een e-learning oefen je praktische vaardigheden en vergroot je je zelfvertrouwen in noodsituaties.

nader te bepalen  
...00 - ...00 uur

**VCP deel 2 (praktijk)**

In het tweede deel van de training oefen je de rol van VertrouwensContactPersoon, met focus op gespreksvoering en zelfintroductie. Deelname aan dit praktijkgedeelte is alleen mogelijk na het volgen van het eerste theoretische deel. Zo leer je effectief omgaan met grensoverschrijdend gedrag en draag je bij aan een veilige organisatie.

**Blijf op de hoogte via de WhatsApp-Community!**

- De kalender is nog in concept, maar... jij kunt 'm als eerste krijgen als hij helemaal rond is!
- Eind augustus delen we 'm via de WhatsApp-Community van de Vrijwilligersacademie Delft.
- Zo mis je geen gratis cursussen, workshops of last-minute plekken!
- Max. 2 berichtjes per maand
- Alleen de beheerder post
- Ledenlijst = anoniem
- Meedoen? Klik op de link hieronder en je bent erbij! 📌

**KLIK HIER!**

om lid te worden van de  
WhatsApp community





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

# WEGGOOIEN? MOOI NIET!

## REPAIR CAFE DELFT GEEFT APPARATEN EEN TWEEDE LEVEN

### Even voorstellen

In het hart van Delft draait één van de grootste Repair Cafés van Nederland op volle toeren. Met meer dan 10.000 uitgevoerde reparaties en textiel herstelwerkzaamheden, 95 vrijwilligers en twee locaties is het een bruisende plek waar duurzaamheid en samenwerking samenkomen. We spreken met Jan van Ruijven, al sinds 2017 vrijwilliger en sinds kort tijdelijk voorzitter van Repair Café Delft.

### Van inloop tot digitaal systeem

“Toen ik begon, kwamen mensen gewoon binnenlopen met hun kapotte spullen en kleding,” vertelt Jan. “Ze vulden ter plekke een formulier in en wij reparateurs kozen de klussen die bij onze expertise pasten.” Maar toen kwam corona. “We moesten snel schakelen. Alles is nu digitaal geregeld via de website. Zo voorkomen we wachtrijen. Op woensdag maken we een planning, zodat iedereen weet wat hij of zij gaat doen op de reparatiedag.” Met soms wel 80 reparaties is dat een flinke puzzel. “We zorgen nog steeds dat elke klus past bij de passie en het talent van de vrijwilliger.”

### Samen repareren, samen leren

Bij het Repair Café draait het niet alleen om het repareren van apparaten. “We betrekken de eigenaar actief bij de reparatie,” legt Jan uit. “Zo leren mensen hoe ze het de volgende keer misschien zelf kunnen doen.”

Jan herinnert zich een paar mooie voorbeelden: “Een stofzuiger die niet goed zoog bleek verstopt te zijn in de slang. De eigenaar weet nu precies hoe hij dat de volgende keer kan controleren. En een meisje met een robot die niet werkte? Bleek dat de nieuwe batterij kapot was.

Kleine dingen, groot effect.”



### Top 3 reparaties

1. Koffiezetapparaat
2. Stofzuiger
3. CD-speler

### Hoeveel lukt er eigenlijk?

“55% Van de spullen gaat volledig gerepareerd mee naar huis,” vertelt Jan. “Bij 25% is er nog een onderdeel nodig, en 20% is echt niet meer te redden.” Toch is elke poging waardevol. “We voorkomen afval én geven mensen inzicht in hoe apparaten werken.”





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

### Jong geleerd, oud gedaan

Repair Café Delft doet meer dan alleen repareren. “We geven ook voorlichting,” zegt Jan trots. “Laatst waren we op het Mercuriuscollege. Daar leerden scholieren over circulaire economie én gingen ze zelf aan de slag met repareren. Als jongeren ontdekken hoe leuk dat is, hebben we al veel gewonnen.”

### Wereldwijd netwerk

Repair Café Delft is onderdeel van Repair Café International, een stichting die wereldwijd meer dan 3.600 Repair Cafés ondersteunt. “Wij leveren data aan de RepairMonitor,” legt Jan uit. “Zo kunnen we fabrikanten laten zien dat apparaten beter repareerbaar moeten worden. Sommige zijn nu bijna onmogelijk open te maken. Dat moet anders.”

### Meedoen?

Nieuwe reparateurs melden zich gelukkig regelmatig aan. “Maar we zoeken nog wel nieuwe bestuursleden”, zegt Jan met een knipoog. “Dus ben je enthousiast en wil je meebouwen aan een duurzamere wereld? Kijk dan vooral even naar de vacatures!”

En wie hulp nodig heeft bij het gebruik van een tablet of smartphone, kan ook terecht bij het Tabletcafé. “Daar help ik mensen op weg met hun digitale apparaten,” vertelt Jan. Meer info: [www.tablet-cafe.nl](http://www.tablet-cafe.nl)

### Repair Café Delft, wanneer open?

Repair Café Delft draait op twee locaties tegelijk. De eerstvolgende reparatiebijeenkomsten zijn:  
zaterdag 19 juli 2025  
zaterdag 2 augustus 2025  
zaterdag 16 augustus 2025  
zaterdag 6 september 2025  
Altijd van 11 - 14 uur.

### Locaties

Stanislas vmbo mavo Delft  
Krakeelpolderweg 1 (ingang Pootstraat)  
en  
Stichting Stunt  
Vulcanusweg 307

### Aanmelden

Wil je zeker zijn dat er tijd wordt gereserveerd om jou te helpen met een reparatie? Meld je reparatie vooraf aan via de website, zodat je gegarandeerd een reparatieplekje hebt.

**REPAREER JIJ  
ONS BESTUUR?**  
**ONTDEK HIER  
ONZE VACATURES**

# 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 geluksmomentje 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

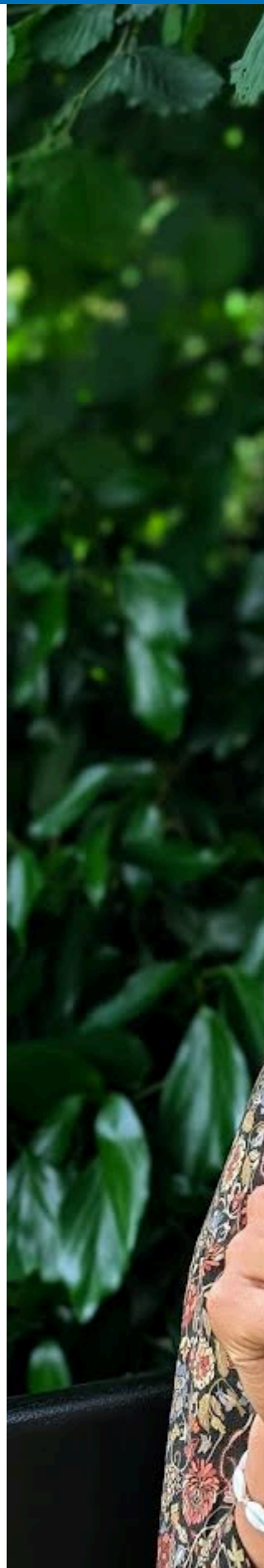
Wat Happy Little Moment extra bijzonder maakt, is de samenwerking met sociale werkplaatsen. Sinds 2019 worden de kaartjes met veel liefde gemaakt door mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Zo brengt een kaartje niet alleen een glimlach bij de vinder, maar ook betekenisvolle dagbesteding bij de 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.







Voor de  
vinder

# Anne Sophie

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

# WELK TYPE IMPACT MAKER BEN JIJ?

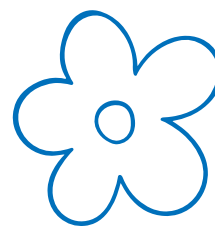
Wil je graag iets voor iemand betekenen, maar weet je niet precies hoe? Niet gek want er is zoveel leuks wat je kunt doen. Doe de test en ontdek wat voor vrijwilligerswerk bij jou past. Zet een cirkel om jouw antwoorden en check je score op de volgende pagina!

## 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.

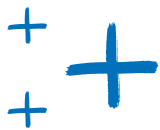
### ● De Doener

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 verzamelt in de app, kan Het Groene Strand de biodiversiteit van het strand in kaart brengen en dit stukje unieke natuur van Nederland vergroenen. Het project biedt niet alleen een leuke dag aan zee, maar ook de kans om meer te leren over de planten en dieren op het strand

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

## WANDELEND DE TOEGANKELIJKHEID HELPEN VERBETEREN

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

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

## MAAK EEN BIJENHOTEL

Bijen zijn heel goed voor de natuur, maar het gaat niet zo goed met ze. En zonder bijen, geen bestuiving en dus geen noten, fruit en groenten. Er zijn in de natuur steeds minder plekken gekomen waar bijen hun eitjes kunnen leggen. Tuinen worden netjes bijgehouden en rieten daken zie je bijna nergens meer. Geef ze daarom een nieuw 'huis' met een zelfgemaakt bijenhotel. Dat is heel makkelijk én leuk om samen te maken.

Op Nederland Zoemt download je heel makkelijk een vijf-stappenplan. En geen zorgen, een bijenhotel in je tuin is naast duurzaam, gezellig en mooi ook heel veilig!











EEN KLEIN GEBaar

# CREATIEVE KRACHT

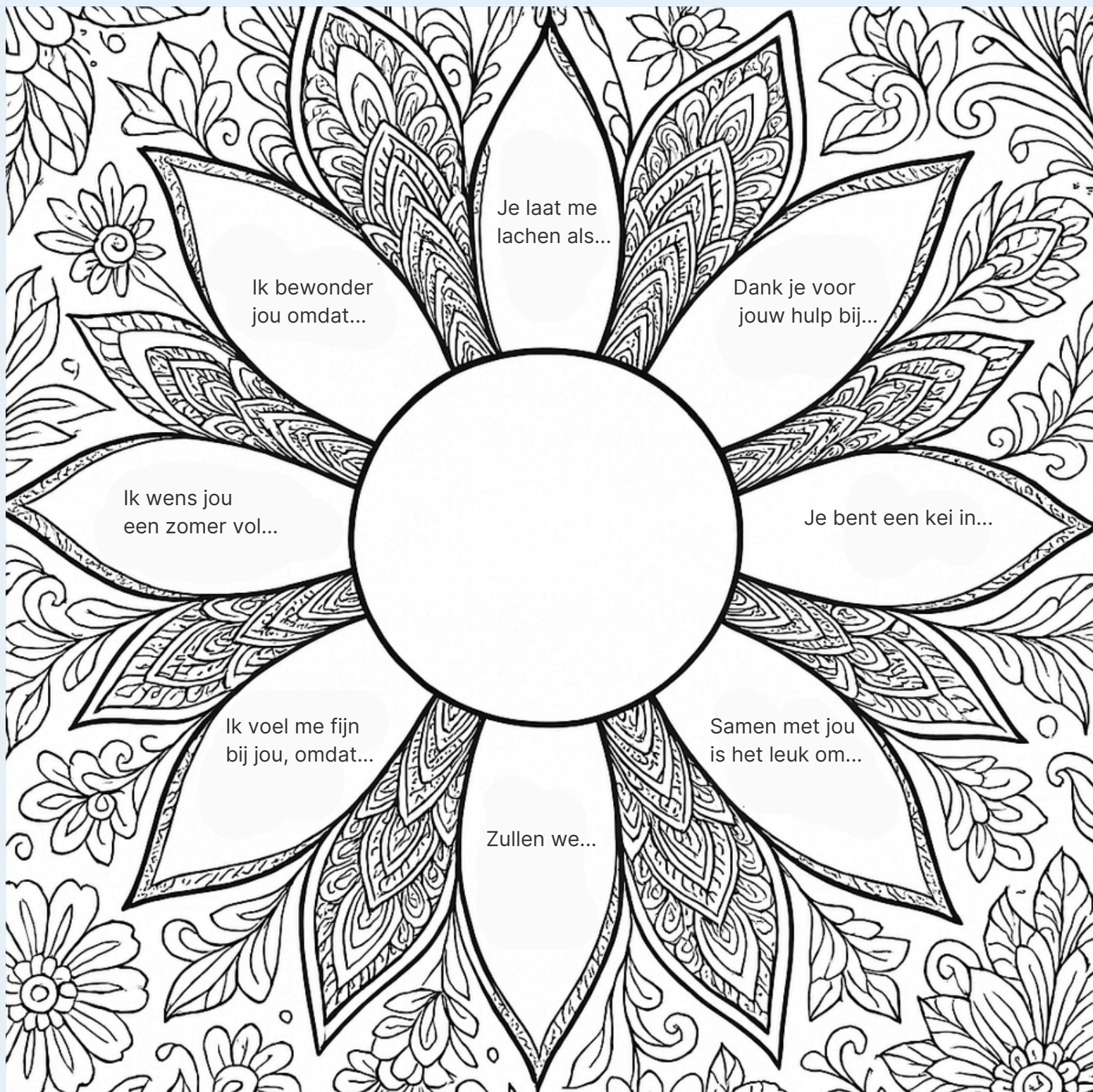
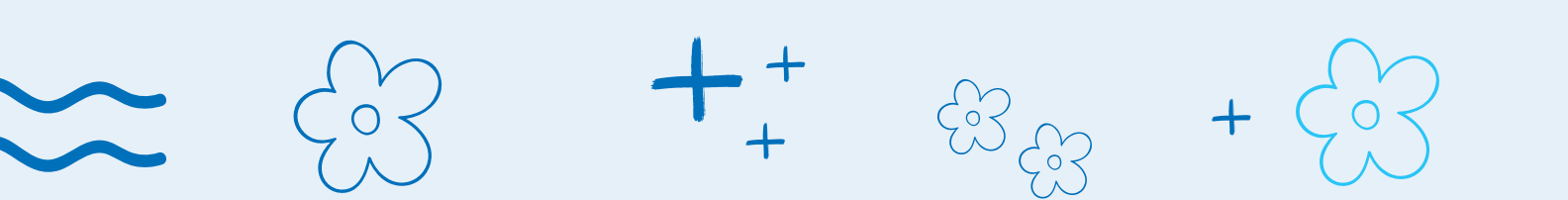
Wat is er mooier dan een tekening, kaartje of handgeschreven brief ontvangen? Juist... de kracht van een klein gebaar zit in de eenvoud.

Met een beetje creativiteit kun je iemands dag helemaal opvrolijken. Maak een vrolijke tekening vol kleur en positieve energie, en geef die aan iemand in je omgeving die wel een glimlach kan gebruiken.

Denk aan een buur die een steuntje in de rug nodig heeft, een familielid dat ver weg woont, of zelfs een onbekende. Deel ze uit op straat of breng ze langs bij een verzorgingshuis in de buurt.

Tip: het hoeft niet perfect te zijn, het gaat om het gebaar. Dus geniet van je creatieve moment, want je maakt niet alleen een ander blij, maar ook jezelf!





Een bloemetje voor jou 



# 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**



Tijdens een zonnige ochtend spraken we met twee enthousiaste vrijwilligers: Margreet, actief bij De Papaver, en mevrouw Soares, vrijwilliger bij Humanitas Thuisadministratie Delft. Beiden volgden onlangs een Canva-training via de Vrijwilligersacademie Delft. Hun ervaringen? Inspirerend, leerzaam en verrassend creatief.

## Waarom Canva?

Margreet: “Ik maakte al flyers voor onze activiteiten, maar ik was nog wat aan het klungelen met de juiste tools. Ik geloof sterk in de kracht van een papieren flyer. Mensen vertellen me vaak dat ze daardoor bij onze workshops terecht zijn gekomen.”

Mevr. Soares knikt: "Canva is tegenwoordig hét ontwerpprogramma. Je kunt er zoveel mee. Ik wilde graag leren hoe je er echt iets moois van maakt."

## Een training die blijft hangen

Beiden zijn enthousiast over de opzet van de training. “Het was fijn dat het uit twee delen bestond,” vertelt Margreet. “Je kon thuis oefenen en daarna met gerichte vragen terugkomen. Dat werkte heel goed.” Mevr. Soares vult aan: “De uitleg was duidelijk en de presentatie verzorgd. Het mooiste vond ik dat we ons eigen ontwerp tijdens de tweede training terugzagen, maar dan in een andere stijl. Dan zie je wat kleurgebruik en vormgeving kunnen doen. Dat was echt een eyeopener.”

## Vrijwilligersacademie, meer dan alleen leren

Wat de training extra bijzonder maakte? De ontmoeting met andere vrijwilligers. Margreet: “Je ontdekt hoeveel er in Delft gebeurt. Dat maakt het vrijwilligerswerk nog leuker. En stiekem kon ik ook wat PR maken voor De Papaver!” Ook mevr. Soares waardeert de bredere impact: “De kennis die je opdoet, kun je niet alleen inzetten in je vrijwilligerswerk, maar ook privé. Dat maakt het extra waardevol.”





### Een veilige plek om te groeien

Voor wie nog twijfelt over het volgen van een training, hebben beide dames een duidelijke boodschap. "Niet twijfelen, gewoon proberen," zegt Margreet. "Je krijgt frisse ideeën en het is echt een verrijking." Mevr. Soares sluit zich daarbij aan: "Wees niet bang of beschaamd. Het is een veilige omgeving waar je met open armen wordt ontvangen. Je leert, groeit en voelt je welkom."

### Canva als zomers drankje?

Op de vraag welk zomers drankje Canva zou zijn, moeten ze lachen. Margreet: "Een verfrissende, alcoholvrije cocktail waar je toch een beetje high van wordt." Mevr. Soares kiest voor een Tropical Calypso: "Omdat ik best wel tropisch ben en hou van gezelligheid en vrolijk bewegen."

### Tot slot

Beide dames zijn het erover eens: de Vrijwilligersacademie Delft is een cadeau voor iedereen die zich inzet voor een ander. Of je nu flyers maakt, administratie doet of iets heel anders, er is altijd iets nieuws te leren.

In augustus verschijnen er weer nieuwe trainingen voor het najaar. Heb je zin om iets nieuws te proberen of zoek je nog praktische vaardigheden voor bij jouw vrijwilligerswerk? Houd dan de Vrijwilligersacademie Delft in de gaten.



# MAATJES GEZOCHT!



Met meer dan 25 maatjesprojecten in Delft is er altijd wel een project dat bij jou past. Ontdek waar jij het verschil kunt maken!



## DIGIMAATJES (DOK)

Marijke liep vorig jaar met een vraag over haar belastingaangifte binnen bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO). Via hun tip is zij bij DOK, de bibliotheek van Delft, gekoppeld aan Jamie, haar digimaatje.

Samen ontdekken ze stap voor stap de digitale wereld. Van het updaten van haar telefoon tot het begrijpen van veranderende websites. Marijke leert door te doen, Jamie begeleidt haar met geduld.

Jamie: "Ik wilde iets goeds doen. En ik leer zelf ook: digitale uitsluiting raakt meer mensen dan je denkt."

Marijke: "Dankzij Jamie durf ik weer meer zelf te proberen."

Word ook digimaatje bij DOK.

**BEKIJK ALLE DIGITALE OPROEPJES OP DELFTHELPTELKAAR.NL**

# ZO MAKEN ZIJ HET VERSCHIL



## THUISMAATJES (VTV)

Een spelletje doen, samen wandelen of gewoon even praten: als Thuismaatje breng je waardevolle tijd door met een kind, jongere of volwassene met een beperking. Jullie kiezen samen wat jullie leuk vinden om te doen – thuis of eropuit.

Zoals bij Mehmet, die door zijn Thuismaatje zichtbaar opbloeit. Een klein gebaar, met grote impact. Voor mensen met een beperking zijn structuur, aandacht en contact onmisbaar. En jouw aanwezigheid maakt écht verschil. Niet moeilijk, maar vooral leuk om te doen!

 Of je nu wekelijks of maandelijks iets kunt doen – alle hulp is welkom!

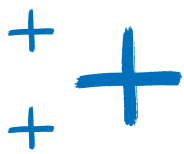


# OOK MAATJE WORDEN?



Ontdek alle maatjes-oproepen op Delft helpt Elkaar.





# 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.



## HEEL HOLLAND WIPT TEGELS

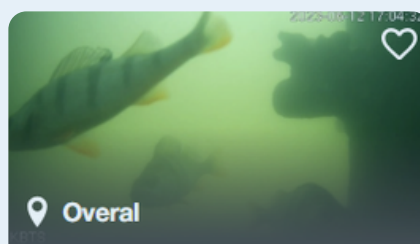
🕒 Eenmalig - 0 tot 1 uur

🏠 [NLvoorelkaar](#)

Het wip-seizoen is geopend: wip, Holland, wip! Van 21 maart tot en met 31 oktober speelt heel Nederland het NK Tegelwippen. Iedere...

Jongeren Challenge

(kleine) groepen



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

🕒 Eenmalig - 0 tot 1 uur

🏠 [NLvoorelkaar](#)

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

Challenge

**Doe lokaal mee aan het NK Tegelwippen 2025 op 27 september!**  
**Geef je op bij de Klimaatmaat, initiatief van**  
**duurzaamheidscentrum De Papaper**



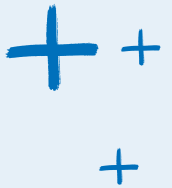
# AANBOD

## OP DELFTHELPTELKAAR.NL

Op de aanbod-pagina kun je als inwoner of organisatie jouw aanbod plaatsen. Heb je tijd, talent of een goed idee waarmee je iets voor een ander kunt betekenen? Laat het hier weten! Zo kunnen mensen of organisaties die hulp zoeken jou makkelijk vinden. Of je nu eenmalig wilt helpen, een project zoekt of je structureel wilt inzetten—er is altijd iets dat bij je past.

💡 Let op: Als je een aanbod plaatst, kunnen anderen je een bericht sturen. Kijk daarom regelmatig in je mailbox en probeer altijd even te reageren, ook als je op dat moment niet kunt helpen. Zo houden we het platform vriendelijk en betrouwbaar voor iedereen.

### ONTDEK HIER AL HET AANBOD



#### **CURSUSSEN GEBRUIK PC, TABLET EN SMARTPHONE**

SeniorWeb Delft helpt inwoners om handiger te worden met computer, tablet of smartphone. Ervaren vrijwilligers geven cursussen en bieden hulp tijdens gratis inloopspreekuren op verschillende locaties in Delft.

U kunt uw eigen apparaat meenemen en krijgt persoonlijke uitleg. Voor sommige vragen is een kleine bijdrage nodig. Aanmelden is niet verplicht, maar wel handig!



#### **AANBOD VAN JOERY**

Hallo! Ik ben Joery en wil graag een handje helpen met kleine klussen in en om het huis, zoals iets ophangen, repareren of tuinwerk.

Daarnaast kan ik u ook op weg helpen met digitale vragen, zoals het instellen van uw telefoon, tablet of computer. Ik leg het rustig uit en denk graag met u mee. Laat gerust een berichtje achter!

# DELFT BRUIST DEZE ZOMER!

Workshops, spelletjes, feestjes en verrassingen, overall in de stad is iets leuks te doen! Of je nu jong bent, iets wilt ontdekken, of als vrijwilliger gewoon lekker wilt ontspannen: deze zomer is er voor iedereen iets te beleven. Kom erbij en laat je verrassen! **Klik op de plaatjes voor meer info!**



## Thee met lekkers



Geen zin om alleen ergens binnen te stappen voor een kop koffie of thee? Dan heten wij u van harte welkom en zorgen dat u niet alleen binnenkomt of alleen komt te zitten.

**Elke laatste donderdag van de maand  
van 14.00 tot 15.30 uur,  
Kosten: 5 euro**

31 Juli: Heine, Agnetapark, Zocherweg 9

28 Augustus: Moeke, Beestenmarkt 16

25 September: Bakker Suikerbuik, Hippolytusbuurt 22-24

30 Oktober: Martinus, Martinus Nijhoflaan 4c  
(bij de hoven passage)

Meer info en aanmelden:

theemetlekkers@gmail.com of een  
appje naar Francine: 06-49387061



22 JULI • 13 - 17 UUR • DVV DELFT

# ZOMER KICK-OFF

FINALES FC STRAAT DELFT

BEACHVOLLEYBAL

PANNA KNOCK-OUT

CREATIEVE WORKSHOPS

SPRINGKUSSEN

PSS GAMING

MET RARKO VAN FC STRAAT

WIJ WEST FC STRAAT

Gratis activiteiten

## Doe mee deze zomervakantie!

Gratis activiteiten met FC Straat, gaming, meidenactiviteiten workshops & meer!

6 - 27 jaar

Scan en doe mee!

WIJ WEST

**Ontdek toffe activiteiten voor meiden in Delft**

## ZIN IN IETS LEUKS? HIER EEN PAAR ZOMERTOPPERS!



Op zoek naar zomerse koffie & een goed gesprek? Klik op de logo's en ontdek!





# Feel the vibe

Deze zomer wordt extra zonnig, want wij zijn erbij! Samen met een aantal vrijwilligersorganisaties sluiten we aan bij twee zomerse festivals waar je kunt proeven van de sfeer én van de impact die je kunt maken. Kom langs, ontmoet inspirerende mensen, ontdek de diversiteit aan projecten en laat je verrassen door de vele manieren waarop jij iets kunt betekenen voor een ander of voor de stad. Of je nu komt voor de muziek, de gezelligheid of gewoon nieuwsgierig bent: hier voel je de vibe van Delft!

## VAN MARKEN DAG - 31 AUGUSTUS

Muziek, verhalen, sport en spel... Op zondag 31 augustus organiseert Stichting Museum Van Marken de vijfde Van Marken Dag in het Agnetapark in Delft. Van 11.00 tot 17.00 uur is er van alles te beleven voor jong en oud. Het thema dit jaar is 'Verenigingen toen en nu'. Met optredens, workshops, kinderactiviteiten en historische verhalen vieren we de gemeenschapszin van Jacques en Agneta van Marken. Een inspirerende dag vol verbinding, cultuur en gezelligheid!

[Klik hier voor meer info!](#) 

## CLUB DELFT FESTIVAL - 6 SEPTEMBER

Dansen, ontdekken, genieten – op zaterdag 6 september van 14.00 tot 21.00 uur barst het Club Delft Festival los op het KD-Buiten terrein in het Kabeldistrict.

Met muziek, kunst, workshops, foodtrucks en een expositie-catwalk is dit hét culturele festival van Delft.

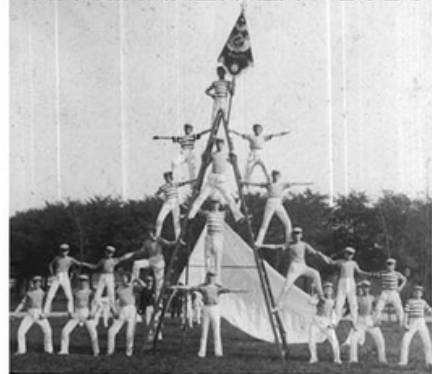
Na een succesvolle eerste editie belooft ook deze tweede editie een bruisende dag te worden vol creativiteit, ontmoeting en plezier voor iedereen.

[Ontdek hier het Club Delft Festival.](#) 



Foto: Hans Dunlop

## VAN MARKEN DAG 2025



# Club Delft Festival





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 several glass jars containing various grains or seeds, a black mortar and pestle, and a potted plant. In the foreground, there is a wooden cutting board, a glass bowl filled with dark seeds, a loaf of bread, and some red and orange vegetables like peppers and carrots.

# 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!.





# Thuiskok Pauline

Pauline is een vrijwillige thuiskok bij Stichting Thuisgekookt.

“Dit recept bedacht ik voor een online vegan kookworkshop, die ik gaf in coronatijd, voor mensen die duurzamer wilden leren koken. Dit gerecht doet me ook denken aan mijn vaste maatje John waar ik wekelijks 4 maaltijden voor kook. Zijn lievelingsingrediënten zijn bieten en champignons, dus hij is altijd extreem blij met dit favoriete gerecht. Hij zegt altijd dat hij met zijn neus in de boter is gevallen sinds ik voor hem kook. Erg leuk om te horen!”



## BIETEN STEAK TARTARE

### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 4 gekookte bieten (400 g)
- 500 g kastanje champignons
- 1 ui of sjalot
- 2 augurken
- 2 stengels bladpeterselie
- 3 tenen knoflook
- 1 el kappertjes
- 1 el mayonaise
- 1 tl ketchup
- 1 el mosterd
- Scheutje olijfolie
- Scheutje tabasco
- Peper en zout

Eventueel:

- Balsamicoazijn of -stroop
- Brood/toast

### BENODIGDHEDEN

- Mengkom
- Wok of koekenpan
- Dessertring



### BEREIDING

Stap 1: Snipper de ui en hak de champignons heel fijn.

Stap 2: Verhit een scheutje olijfolie in een wok of koekenpan en pers er de 3 tenen knoflook boven uit, voeg de ui toe en fruit deze aan.

Stap 3: Draai het vuur hoog en voeg de champignons toe. Eerst zal er vocht uit de champignons komen, maar bak ze door totdat ze droog en lichtbruin zijn. Schep wel continu om. Zet de pan even weg en laat de champignons afkoelen.

Stap 4: Snij de bieten in kleine blokjes en doe in een mengkom.

Stap 5: Snij de augurk in fijne blokjes, hak de kappertjes en de bladpeterselie fijn. Doe dit bij de bieten. Voeg de tabasco, mayonaise, ketchup en mosterd toe. Voeg nu de afgekoelde champignons toe en meng alles met een lepel door elkaar. Proef tussendoor goed en voeg peper en zout naar smaak toe. Als je het iets pittiger wilt voeg dan wat mosterd of tabasco extra toe.

Stap 6: Maak het bord op door het bietenchampignon mengsel in een dessert ring op de borden te leggen of gebruik 2 lepels om er mooie hoopjes van te maken. Leg een blaadje peterselie op de tartare. Wil je het echt afmaken, dan kan je ook nog een beetje balsamicoazijn, balsamicostroop of wat olijfolie om de tartare heen druppen.

Stap 7: Serveer de Bieten Steak Tartare en voeg eventueel wat toast of brood toe.



# DO GOOD WITH *food*

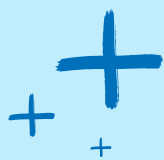
**Stichting Thuisgekookt Delft verbindt buurtgenoten met elkaar via verse, huisgemaakte maaltijden.** Vrijwillige thuiskoks koken één à twee keer per week voor Delftenaren die zelf niet (meer) kunnen koken, zoals ouderen of mensen met een beperking. Voor een klein bedrag krijg je niet alleen een gezonde maaltijd, maar ook een warm contactmoment met iemand uit de buurt. In Delft staan inmiddels meer dan 160 thuiskoks klaar om te helpen – een mooie manier om zorg en verbondenheid in de wijk te brengen.

**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.

Ontdek wat jij kan betekenen op het gebied van 'koken en maaltijden'





# 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 DRUILERIGE MIDDAG

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), speelgoed (lokale Speelgoedbank), 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

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, kook een maaltijd voor een buurtbewoner 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 Delfthelptelkaar, of tik zelf een e-mailtje naar een organisatie die je aanspreekt.



TIP VAN

Sofie

“Als het buiten giet, maken we samen vrolijke kaartjes en tekeningen. Die bezorgen we bij het lokale verzorgingstehuis om de bewoners een glimlach te bezorgen. Dat vinden de mensen daar altijd heel leuk!”



Jeroen

REGELT HET - VAN KNUFFEL TOT KNIKKER

# “ALLE KINDEREN WILLEN SPELEN”

## SPEELGOEDBANK DELFT



In een kleurrijke ruimte vol knuffels, puzzels en spelletjes ontmoeten we Jeroen, vrijwilliger en secretaris van Stichting Speelgoedbank Delft. In deze rol is hij betrokken bij de organisatie en administratie van de stichting. “Het is mooi werk,” zegt hij. “Je ziet direct wat het betekent voor kinderen en gezinnen.”

### Wat is jullie missie?

Stichting Speelgoedbank Delft is opgericht in 2021 en is er voor kinderen uit gezinnen met een krappe beurs. “Kinderen kunnen bij ons in de ‘winkel zonder kassa’ speelgoed uit komen zoeken” geeft Jeroen aan. Onze missie is ‘Kinderen die geen of beperkt toegang hebben tot goed en deugdelijk speelgoed de mogelijkheid geven om te spelen door hen gratis speelgoed te verstrekken (onder meer) daardoor in staat stellen zich in sociaal, emotioneel, motorisch en cognitief opzicht (optimaal) te ontwikkelen’. “Want spelen is niet alleen leuk, het is ook echt belangrijk voor de ontwikkeling van een kind,” benadrukt Jeroen.

### Vrijwilligers maken het mogelijk

De Speelgoedbank draait volledig op de inzet van vrijwilligers. “We hebben een betrokken team van zo'n 70 vrijwilligers dat helpt met het innemen, sorteren en uitgeven van speelgoed,” vertelt Jeroen “Anderen ondersteunen bij communicatie, administratie of acties. Iedereen draagt op zijn eigen manier bij.”

De sfeer is warm en collegiaal. “Je merkt dat iedereen hier met hart en ziel werkt. Dat maakt het werk niet alleen zinvol, maar ook gezellig.”

### Doe je mee?

In het najaar zijn er weer korte projecten, zoals inzamelacties en uitgiftemomenten. “Daar kunnen we zeker extra handen bij gebruiken,” zegt Jeroen. “Ook als je maar een paar uurtjes kunt helpen, ben je welkom.”

Nieuwsgierig? Tijdens de zomer komen er nieuwe vrijwilligersvacatures online.

Kijk op [delfthelptelkaar.nl](https://delfthelptelkaar.nl) voor de [organisatiepagina van Speelgoedbank Delft](#).



NAAM: Jeroen

IMPACTMAKER SINDS: 2021

OPENINGSTIJDEN:

Woensdag 14:00-16:00 uur  
zaterdag 10:00-13:00 uur



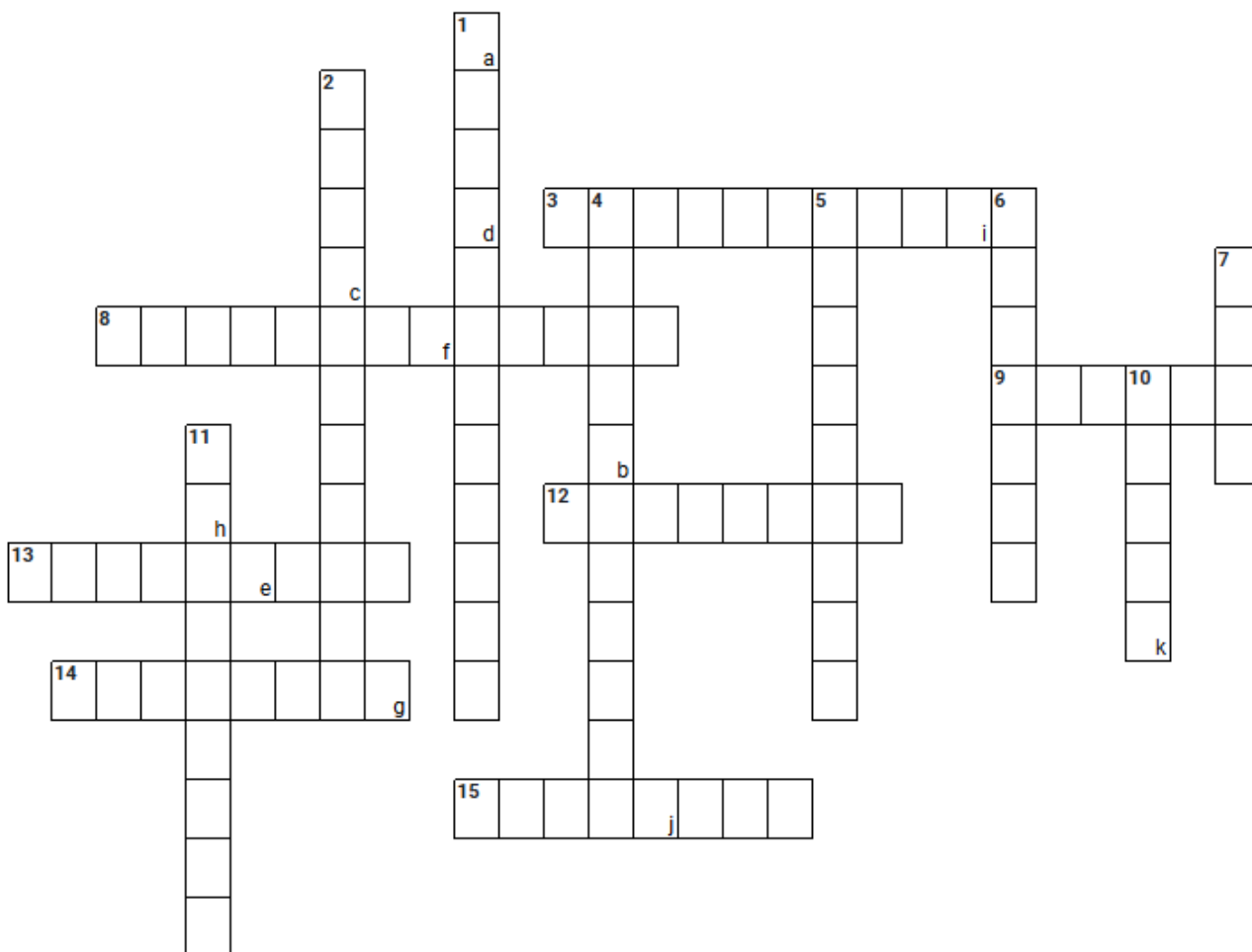
# KRUISWOORDENPUZZEL

## 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  
NABUURSCHAP  
PARTICIPATIE  
DICHTBIJ  
ONDERSTEUNEN  
IDEALISTISCH  
GEMEENTE  
IMPACT  
DUURZAAM  
OMZIEN  
NETWERK  
ENGAGEMENT

Oplossing

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

\*De oplossing staat op pagina 57



**3x**

**IMPACT MAKEN  
ALS STUDENT**





## STUDENTEN GEZOCHT - DIGITALE BOOST

Zin om jouw digitale skills in te zetten voor een creatieve stichting? Help Stichting Mobiele Clowniek Fabriek met een frisse website, slimme tech-tips en digitale tools.

Samen maak je hun werk beter zichtbaar én leer je zelf ook bij. Een leuke kans om impact te maken buiten je student-bubbel! 🍷

Eenmalig

Groepsactiviteit



**SOCIAL  
IMPACT HUB**

## MELD JE AAN BIJ STADSVERBINDERS!

De Stadsverbinders van de Social Impact Hub vertalen maatschappelijke vraagstukken van Delftse vrijwilligersorganisaties naar korte, concrete projecten waar jij als student direct mee aan de slag kunt.

In een team werk je een paar weken aan een oplossing met echte impact, met een duidelijke start en einddatum. De hoeveelheid uren die je er per week instopt, spreek je onderling af.

**KLIK HIER VOOR MEER STUDENT- VACATURES**

Ben je student in Delft en wil je steeds snel op de hoogte zijn van korte impactvolle klussen in de stad?

Meld je dan aan bij de Whatsappgroep van de SVD.

**SVD**



Studenten  
Vrijwilligerswerk  
Delft



## STUDENTEN GEZOCHT - DE ZORG ZOEKT JOU!

Bij Ipse de Bruggen werk je samen met andere studenten aan een opvallende wervingscampagne voor de zorg.

Geen standaard praatje, maar TikToks, memes of mini-docu's – alles mag! Je ontdekt samen met medewerkers en cliënten wat werken in de zorg bijzonder maakt en hoe je dat laat zien.

Eenmalig

Groepsactiviteit



## STUDENTEN GEZOCHT - GELUID OP HET VELD

Technisch én sportief aangelegd? Help sportvereniging C.K.V. Excelsior met het aansluiten van een geluidsinstallatie op hun vernieuwde sportcomplex.

Je zoekt uit welke boxen geschikt zijn voor buiten en hoe je die koppelt aan de bestaande installatie. Zo zorg je dat leden beter op de hoogte blijven van alles wat er speelt.

Eenmalig

Groepsactiviteit

# 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 ('wachttijd 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, MAAR WAT ZIJN DAT?

Je ziet ze steeds vaker: de Sustainable Development Goals (SDG's). Dit zijn 17 doelen van de Verenigde Naties om vóór 2030 armoede, ongelijkheid en klimaatverandering aan te pakken. Ze vormen een wereldwijd kompas voor een eerlijke, duurzame toekomst. De SDG's zijn belangrijk omdat ze landen, organisaties én mensen helpen om samen te werken aan een betere wereld. Ze verbinden economische groei, sociale gelijkheid en milieubescherming met elkaar. Denk aan doelen zoals goed onderwijs, schone energie, minder ongelijkheid en klimaatactie.

## WAAR STAAN WE NU?

In 2024 waren we halverwege de SDG-periode, maar wereldwijd – ook in Nederland – lopen we achter. Oorlogen, corona en klimaatproblemen hebben veel vooruitgang teruggedraaid. Meer mensen leven in armoede, ongelijkheid groeit en de druk op natuur en water neemt toe. Toch bieden de SDG's juist nu een kans om samen te bouwen aan oplossingen.

## WAT KUN JIJ DOEN?

Als vrijwilliger draag je al bij aan de SDG's – vaak zonder het te weten! Vrijwilligerswerk helpt bij armoedebestrijding, onderwijs, gezondheid en meer. Ook kleine acties maken verschil: kies voor duurzame producten, verspil minder, deel kennis of steun lokale initiatieven.

Wil je méér doen? Kijk dan op [delfthelptelkaar.nl](https://delfthelptelkaar.nl). Daar vind je veel maatschappelijke organisaties die bijdragen aan de SDG's, van voedselbanken tot natuurprojecten. Doneer je tijd, talent of netwerk. Of je nu één keer helpt of wekelijks actief bent: elk uurtje telt. Samen zorgen we voor een wereld waarin iedereen meetelt en niemand wordt vergeten.



**"JOUW INZET ALS VRIJWILLIGER IS DE VONK DIE GROTE VERANDERING MOGELIJK MAAKT! OP WEG NAAR EEN WERELD ZONDER DE UITDAGINGEN VAN NU"**



De Sustainable Development Goals (SDG's) zijn wereldwijde doelen, maar ze leven ook lokaal. In Delft is er zelfs een vrijwilligersorganisatie die zich bewust richt op deze 17 doelen: Delft4GlobalGoals. Dit netwerk verbindt bewoners, organisaties en bedrijven die samenwerken aan een eerlijke, duurzame en inclusieve stad. Sinds 2020 brengt Delft4GlobalGoals mensen en initiatieven samen die bijdragen aan de SDG's. Ze ondersteunen lokale projecten, organiseren activiteiten en maken zichtbaar hoeveel er in Delft al gebeurt – én hoeveel we samen nog kunnen doen.

## WAAROM LOKAAL?

De grote wereldproblemen, zoals armoede, klimaatverandering en ongelijkheid, lijken soms ver weg. Maar ook in Delft zijn er uitdagingen én kansen. Door lokaal te werken aan de SDG's, maken we de doelen tastbaar. Of het nu gaat om eerlijke kansen voor jongeren, duurzame mobiliteit of sociale verbinding: elke stap telt.

Delft4GlobalGoals laat zien dat verandering begint in je eigen buurt. Samen zorgen we voor een stad waarin iedereen mee kan doen en waarin we goed zorgen voor elkaar én onze leefomgeving.

## WAT KAN JIJ BETEKENEN?

Wil jij bijdragen aan een duurzamer Delft? Dat kan op veel manieren! Delft4GlobalGoals zoekt regelmatig vrijwilligers die willen helpen met:

- Social media & communicatie – help mee om verhalen te delen en meer Delftenaren te bereiken.
- Evenementen organiseren – denk mee over activiteiten of help bij de uitvoering.
- Educatie & bewustwording – geef workshops of begeleid een SDG-wandeling.
- Projectondersteuning – zet je in voor lokale initiatieven die bijdragen aan de doelen.

Het maakt niet uit of je een paar uur per maand kan helpen of een groter project wilt oppakken: jouw inzet maakt verschil. Bekijk de actuele hulpvragen via deze link op onze organisatiepagina bij [Delfthelptelkaar.nl](https://delfthelptelkaar.nl).

Meer weten?

Kijk op [www.delft4globalgoals.nl](https://www.delft4globalgoals.nl)



**EDUCATIEF AANBOD  
& UITLEEN MATERIALEN**



Met 015Duurzaam  
**CIRCULAIRE  
BOUWMARKT**



**WATERTAPPUNTEN DELFT**



**WATERWEEK**



**DELFT FIETST!**

**PROJECT**   
**VOORBEELDEN**



# 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!

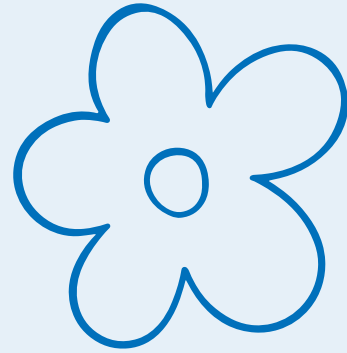
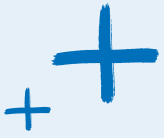


# IMPACT

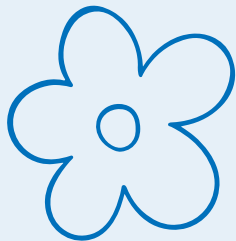
*notities*







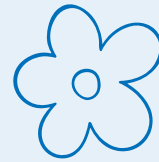
# OPLOSSINGEN PUZZELS



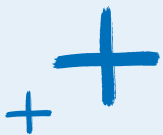
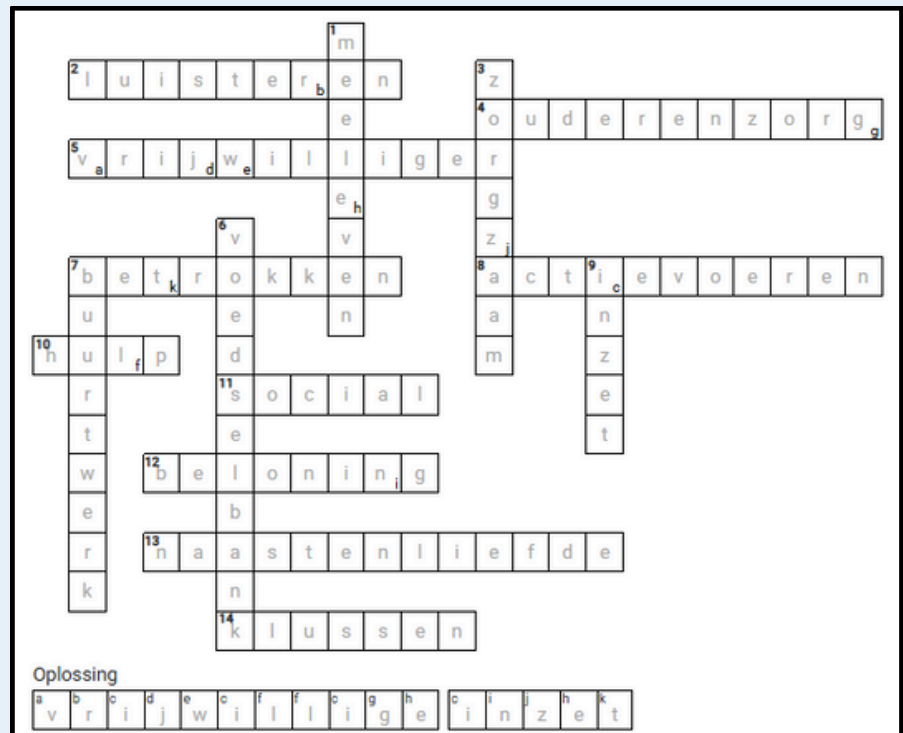
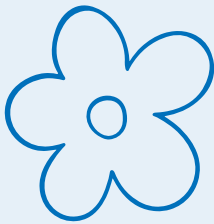


## SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |



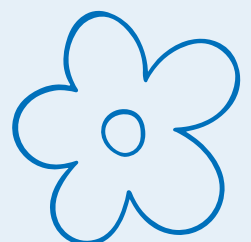
## KRUISWOORDENPUZZEL



## 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](http://www.NLvoorelkaar.nl)

OF KIJK LOKAAL:

[www.delfthelptelkaar.nl](http://www.delfthelptelkaar.nl)



Met bijdrage van:

