

NL
—
VOOR
ELKAAR
—



DELFT
—
HELPT
ELKAAR
—

DOE
ZOMER
GOED BOEK

**CIARÁN IS DE 200.000E
VRIJWILLIGER**

"Mijn leven krijgt een nieuwe kans door vrijwilligerswerk".

**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.

DEZE IS VOOR JOU,

Ja, voor jou.

Voor jou, omdat jij er bent voor een ander. Omdat je soms helpt, luistert, meedenkt, organiseert of gewoon een glimlach deelt. Misschien voelt dat voor jou heel normaal, maar juist die kleine gebaren maken een wereld van verschil. Daarom ligt dit zomerboek nu voor je.

Samen met NLvoorelkaar maakten we een vrolijke zomereditie vol inspiratie, mooie verhalen én gezellige zomeractiviteiten. Je vindt in dit magazine een mix van landelijke verhalen en lokale Delftse initiatieven. Van bijzondere interviews en vrijwilligerskansen dichtbij huis tot puzzels, recepten en leuke zomerse opdrachten.

Kortom: een boek om van te genieten, doorheen te bladeren, inspiratie uit te halen én mee aan de slag te gaan.

Want de zomer is er om op te laden, nieuwe mensen te ontmoeten en misschien wel iets nieuws te ontdekken. Wie weet kom je tijdens het lezen een idee tegen waar je meteen enthousiast van wordt. Of ontmoet je straks iemand die jouw hulp goed kan gebruiken. Soms begint iets moois gewoon met een omgeslagen pagina.

Dus zoek een fijn plekje in de zon, pak er een koud drankje bij en duik in dit zomer-doeboek. Laat je verrassen door verhalen uit Delft en daarbuiten, los een puzzel op, probeer een nieuw recept en ontdek hoe leuk het kan zijn om iets voor een ander te betekenen.

Wij wensen je een zomer vol ontspanning, inspiratie en mooie ontmoetingen.

Team Delft Helpt Elkaar & NLvoorelkaar 🌞🌻📖



LIEFS,

Isolde Mirjam & Ilze

Namens het hele team van NLvoorelkaar en Delft Helpt Elkaar

IN DIT ZOMERBOEK



Ciarán

CIARÁN IS DE 200.000E VRIJWILLIGER 09

Na jaren van werkdruk vond Ciarán weer rust en balans bij de kringloop.

DELFTSE CLEAN-UPS 16

Mira en Angelique zorgen voor een schoner Delft



Mira & Angelique

SPELLETJES 19

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



Merijn

EEN WEEK LEVEN VOOR EEN ANDER 10

Merijn deed een experiment naar wat écht gelukkig maakt.



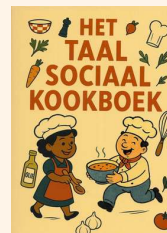
Hanno

STICHTING VETERANEN DELFT 26

De nieuwe thuisbasis voor Delftse veteranen.

RECEPTEN VAN VERSCHILLENDE (THUIS)KOKS 29

Win een kookboek!



ZOMERSE ONTMOETINGEN 36

Inspiratie om vanuit huis het verschil te maken.



Tijmen

VAN BACKPACKER NAAR TRASHPACKER 14

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



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 NLvoorelkaar community #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!

105.000 MATCHES

door de community 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

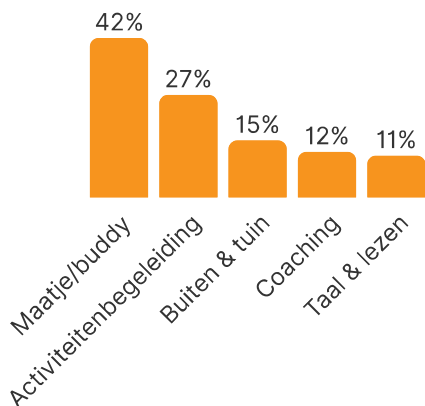
Maar liefst 60% van alle nieuwe vrijwilligers afgelopen jaar was jonger dan 40 jaar. Je bent jong en je wil wat - goed doen blijktbaar!

1.607.908

Mensen bezochten afgelopen jaar ons platform. Dit cijfer hebben we expres niet afgerond, want we zijn ontzettend blij met iedereen die meedoet in onze help-community!

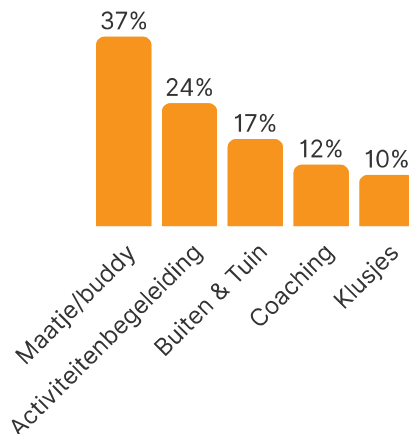
TOP 5 - VRIJWILLIGERSWERK

Welk vrijwilligerswerk wordt gekozen?



TOP 5 - GEVRAAGD

Waar is er hulp bij nodig?



4BOARD

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%)



Hoera

200.000 vrijwilligers
aangemeld!



Ciarán is de 200.000ste vrijwilliger: een portret.

‘MIJN LEVEN KRIJGT EEN NIEUWE KANS’

Van een magazijn naar Ibiza naar verrast worden in de kringloopwinkel. Het leven van Ciarán (42) uit Breda draaide jarenlang om werken. In een distributiecentrum maakte hij weken van soms zestig uur. “De balans was zoek”, vertelt hij. Hij koos dit jaar een andere route met als resultaat: rust én een enorme verrassing.

Waar is de balans beter dan op een fijn eiland? Ciarán vertrok voor vijf maanden naar Ibiza om als dj te werken. Maar ook daar ging het leven niet om de dingen die écht vervulling opleveren. In dezelfde periode liep zijn relatie stuk. Het werd duidelijk: “Het roer moest écht om”.

Vrijwilligerswerk als keerpunt

Via het vrijwilligersplatform in Moerdijk kwam hij terecht bij Emmaus in Langeweg en Breda, waar hij nu drie dagen per week werkt in de kringloopwinkel. Goederen in ontvangst nemen en in de winkel helpen.

“Ik ben amper begonnen, maar weet nu al dat dit goed voor me is. Geen werkdruk. Het betekent meer dan alleen bezig zijn. Het geeft rust en het gevoel opnieuw ergens op zijn plek te zitten. Ik vind het mooi om mijn leven op deze manier een nieuwe kans te geven. Het geeft me de ruimte om weer vooruit te kijken”.

“HET BETEKENT MEER DAN ALLEEN BEZIG ZIJN. HET GEEFT RUST EN HET GEVOEL OPNIEUW ERGENS OP ZIJN PLEK TE ZITTEN”

Verrassing:

Hoewel elke helper heel bijzonder is, en elk uurtje hulp een wereld van verschil kan betekenen, stond Ciarán een bijzondere verrassing te wachten. Hij bleek de 200.000ste vrijwilliger die zich inschreef op NLvoorelkaar!

Als symbool voor al die 200.000 mensen in Nederland die voor een ander klaar staan, werd hij door wethouder Pauline Joosten van de gemeente Moerdijk en NLvoorelkaar’s directeur Jeroen de Punder verrast met bloemen, een heerlijke taart en een klein cadeautje.

Bedankt Ciarán - en de 199.999 vrijwilligers - dat jullie je via platformen als NLvoorelkaar.nl inzetten voor een mooiere wereld!



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.**



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.**

Merijn

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

I H A S

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 Delft helpt Elkaar, 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



VRIJWILLIGERS GEZOCHT VAN MARKENDAG 2026

Wij zijn op zoek naar enthousiaste vrijwilligers voor de Van Marken Dag 2026 die op de dag zelf willen helpen met de op- en afbouw van het evenemententerrein. Lijkt het je leuk om een bijdrage te leveren en samen met een gezellig team aan de slag te gaan? Meld je dan aan!

Zondag 30 augustus



JAZZ FESTIVAL ZOEKT GELUIDSTECHNICUS

Wij zoeken een enthousiaste geluidstechnicus voor het Jazz Festival Delft die zorgt voor topgeluid op en rond het podium. Je werkt samen met artiesten en de technische crew en draagt direct bij aan een geslaagd festival. Lijkt het je leuk om jouw technische skills in te zetten? Meld je dan aan!

19 t/m 23 augustus



📍 Schieweg

LAAT RATAPLAN STRALEN

Wij zijn op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger die ervoor zorgt dat de winkel en kantine van RataPlan Delft schoon, netjes en uitnodigend blijven.

Lijkt het je leuk om een bijdrage te leveren in een gezellige werkomgeving? Meld je dan aan!

Turbineweg



📍 Schieweg

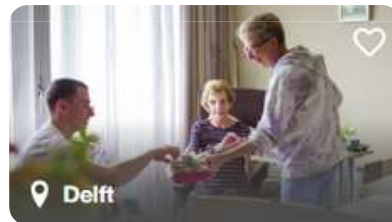
KLUSSERS GEZOCHT

Scoutcentrum Delft is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die willen helpen met praktische klussen op en rond het historische Kruithuis. Samen met een andere vrijwilligers draag je bij aan het onderhoud van deze unieke locatie.

Lijkt het je leuk om de handen uit de mouwen te steken?

Meld je dan aan! 🛠️

Kruithuis



📍 Delft

HOSPICE DELFT ZOEKT JOU!

Wil jij iets betekenen voor mensen in de laatste fase van hun leven? In het hospice bied je samen met een betrokken team van vrijwilligers en zorgprofessionals ondersteuning aan bewoners, bezoekers en het dagelijkse reilen en zellen. Lijkt het je waardevol om er voor een ander te zijn? Meld je dan aan! ❤️

Vorrinkplein



📍 Voordijkshoorn

SAMEN NAAR BUITEN, SPELLETJE, PRAATJE...

Voor een woonlocatie van KesslerPerspektief in Delft zoeken we vrijwilligers die een luisterend oor bieden en samen met bewoners leuke momenten creëren. Een wandeling, een spelletje of een goed gesprek: jouw aandacht maakt echt het verschil.

Lijkt het je mooi om iets te betekenen voor een ander? Meld je dan aan! ❤️

Voordijkshoorn



📍 Delft

BRENG DELFT IN BEWEGING 🚗

Delft voor Elkaar zoekt vrijwillige chauffeurs die ouderen helpen met vervoer naar bijvoorbeeld medische afspraken of sociale activiteiten. Met jouw eigen auto en een beetje tijd help je mensen mobiel en zelfstandig te blijven. Lijkt het je leuk om iets te betekenen voor ouderen in Delft?

Meld je dan aan!

Altijd in jouw buurt



📍 Online/via de telefoon

(SCRIPT)SCHRIJVERS FANTASIE UNIVERSUM GEZOCHT

Voor een nieuw animatiefilmproject zoeken we scriptschrijvers en creatieve schrijvers uit heel Nederland, dus ook uit Delft! Help mee aan de ontwikkeling van een fantasierijk verhaal-universum vol avontuur, mysterie en verbeelding, als basis voor een animatiefilm en kinderboeken. Heb jij een passie voor verhalen vertellen? Meld je dan aan!

Heel Nederland

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 viraal, 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 BIJDAGEN AAN EEN SCHONERE WERELD?

Ook in Delft worden er clean-ups georganiseerd door o.a. Cleanup All. Ontdek op de volgende pagina meer over deze organisatie en wanneer je kan aansluiten!

Mira en Angelique

VOOR EEN SCHONER EN BEWUSTER DELFT



OPRUIZEN MET IMPACT SAMEN & DUURZAAM

Mira Roosenburg en Angelique Stroomberg zijn twee Delftse ondernemers met een gezamenlijke missie: meer bewustwording creëren rondom afval en duurzaamheid. Dat doen ze niet alleen door het organiseren van cleanups, maar ook door voorlichting te geven op scholen en met hun kinderboek 'Blub heeft buikpijn'. Met hun energieke aanpak weten ze jong en oud te inspireren om beter voor de wereld te zorgen.

Wat is Cleanup All Delft?

Hun initiatief Cleanup All Delft ontstond in 2019, toen ze samen met 55 vrijwilligers tijdens de eerste Canal Cleanup honderden kilo's afval uit de Delftse grachten haalden: van fietsen en kleding tot plastic zakjes en flesjes. Met hulp van lokale partners zoals Canal Hopper Delft en Rondvaart Delft werd het een groot succes.

Inmiddels organiseren Mira en Angelique twee keer per jaar zo'n grote opruimactie, samen met Werkse (opruimen van het afval) en Duurzaamheidscentrum De Papaver (lenen van materialen), waarbij niet alleen de stad schoner wordt, maar ook de saamhorigheid groeit.

Wat maakt het zo leuk om mee te doen?

Wat meedoen extra leuk maakt, is de betrokkenheid van de Delftse horeca. Vrijwilligers maken kans op mooie beloningen, zoals lunches of zelfs hotelovernachtingen bij plekken als Hanno, Hotel de Plataan, Het Arsenaal en Het Postkantoor. Maar misschien nog wel belangrijker: je draagt op een gezellige en actieve manier bij aan een schonere leefomgeving.

Hoe kun je meedoen?

Wil je zelf meedoen? Aanmelden kan eenvoudig via www.cleanupall.nl. Of je nu voor het eerst meedoet of al vaker hebt geholpen: iedere bijdrage telt!

HELP MEE

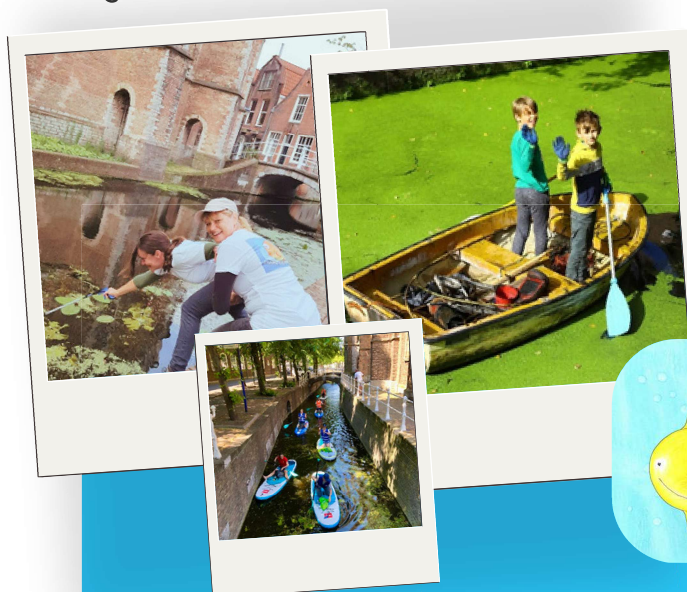


NAAM: Mira & Angelique

IMPACTMAKER SINDS: 2019

CANAL CLEANUP: Zondag 20 september

LOCATIE: 10.00-12.00, Grachten van Delft



ONTDEK, LEER EN ONTMOET

Zet je je vrijwillige in voor een ander, begeleid je vrijwilligers of ben je mantelzorger in Delft? Dan is de Vrijwilligersacademie Delft er voor jou!

Volg gratis trainingen, workshops en cursussen die je helpen om met meer kennis, plezier en zelfvertrouwen aan de slag te gaan.

Bekijk het actuele aanbod op:

delfthelp.telkaar.nl/cursusaanbod

NAJAAR 2026 Een greep uit het programma

Serious game

VR Experience
dementie

Communicatie
die werkt

Netwerk-
bijeenkomsten

Trainingsaanbod
van partner-
organisaties

EHBO

Jongeren
betrekken

Diverse
E-learnings

MIS NIETS

Ontvang als eerste het nieuwe programma via de WhatsApp-community van de Vrijwilligersacademie Delft.

✓ Maximaal 2 berichten per maand

✓ Alleen berichten van de beheerder

✓ Leden blijven anoniem

✓ Altijd als eerste op de hoogte van nieuwe trainingen en workshops

Aanmelden:

<https://chat.whatsapp.com/JpmF7FfTc335HgOAQnPOvd>

**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 **@NLvoorelkaar** of stuur je foto naar **info@nlvoorelkaar.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 sjouwen
- ☐ 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](https://www.nva-autisme.nl).





NVA Delft organiseert maandelijks een spreekuur op afspraak en diverse gespreksgroepen voor mensen met autisme en hun naasten. Daarnaast zijn er regelmatig extra activiteiten, zoals wandelingen, knutselochtenden en themabijeenkomsten.

Meer informatie vind je op:

<https://www.autisme.nl/zuid-holland/nva-locaties-zuid-holland/>, via Instagram (www.instagram.com/nvadelft) en Facebook (www.facebook.com/nvalocatiedelft). Voor vragen of interesse in vrijwilligerswerk kun je contact opnemen via NVA-Delft@autisme.nl.



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

UITGEZONDEN. VERBONDEN. WELKOM.

ST. VETERANEN DELFT: EEN NIEUWE THUISBASIS VOOR DELFTSE VETERANEN

Sinds 2025 heeft Delft een eigen veteranenstichting. Stichting Veteranen Delft brengt veteranen bij elkaar, organiseert activiteiten en versterkt de band tussen veteranen en de stad. Voorzitter Hanno Klein werd in 1979 uitgezonden naar Libanon en diende daarna nog zes jaar als KVV'er pelotonscommandant op het OCTD in Utrecht. Na een loopbaan van 37 jaar bij de politie zet hij zich nu met veel enthousiasme in voor de stichting. We spraken Hanno over verbinding, kameraadschap en de ambities van Stichting Veteranen Delft.

Hoe het begon

"Wij merkten dat er in Delft behoefte was aan een plek waar veteranen elkaar kunnen ontmoeten. Veteranen delen vaak bijzondere ervaringen die anderen niet altijd begrijpen. Dan is het prettig om mensen te ontmoeten met een vergelijkbare achtergrond. Daarom hebben we in april 2025 Stichting Veteranen Delft opgericht: een stichting vóór en dóór veteranen."

Veel mensen hebben een bepaald beeld van een veteraan. Klopt dat beeld wel?

"Het beeld van de veteraan als oudere man klopt allang niet meer. Veteranen zijn er in alle leeftijden: mannen en vrouwen met verschillende achtergronden en levenservaringen. Wie als militair heeft gediend onder oorlogsomstandigheden of op een door Defensie erkende missie is uitgezonden, kan veteraan zijn. Juist die diversiteit maakt onze gemeenschap zo mooi. Daarom hopen we ook meer jonge en vrouwelijke veteranen te verwelkomen."

Wat doet de stichting zoal?

"Wij organiseren allerlei activiteiten. Denk aan ontmoetingsavonden, het veteranencafé, gezamenlijke maaltijden, wandelingen, herdenkingen, familiedagen en andere bijeenkomsten. Soms staat ontmoeting centraal, soms informatie of verdieping. We proberen juist afwisseling te bieden, zodat er voor verschillende mensen iets interessants tussen zit."



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

De zomer draait vaak om ontmoeten en verbinden. Past dat bij jullie?

"Zeker. Verbinding is eigenlijk het hart van onze stichting. Veteranen vinden het vaak prettig om elkaar in een ontspannen sfeer te spreken. Dat kan gaan over uitzendingen of het werk bij Defensie, maar net zo goed over hobby's, familie, sport of het dagelijks leven. Het gaat vooral om samenkomen en elkaar weten te vinden."

Wie organiseren al die activiteiten?

"Dat doen we met een bestuur van vier vrijwilligers. Iedereen zet zich met veel enthousiasme in naast o.a. werk en gezin. Daar zijn we best trots op. Tegelijkertijd kijken we ook vooruit. De veteranengemeenschap is heel divers en we zouden het mooi vinden als dat in de toekomst ook steeds meer zichtbaar wordt binnen onze stichting. Daarom staan we altijd open voor mensen die willen meedenken, meehelpen of op een andere manier betrokken willen zijn."

Wat willen jullie de komende tijd bereiken?

"We hopen zoveel mogelijk Delftse veteranen te bereiken en te laten weten dat er een plek is waar ze welkom zijn. Daarnaast willen we zichtbaar zijn in de stad en waar mogelijk iets betekenen voor de Delftse gemeenschap. Want veteranen maken deel uit van Delft en we vinden het belangrijk om

die verbinding met de stad levend te houden."



Tot slot: wat zou je tegen Delftse veteranen willen zeggen?

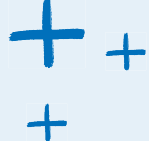
"Kom gewoon eens langs. De ervaring leert dat het eerste bezoek vaak het lastigst is, maar dat mensen zich daarna snel thuis voelen. Of je nu graag een praatje maakt, anderen wilt ontmoeten of gewoon eens wilt kijken wat we doen: de deur staat open. We ontmoeten je graag."

Veteranencafé

De eerstvolgende veteranencafé's zijn op: 27 augustus en 24 september. Deze maandelijkse bijeenkomsten vinden plaats in het Cultuurlab, Brabantse Turfmarkt 9. (ingang via de Gasthuissteeg) Veteranen zijn vanaf 19.00 uur van harte welkom.

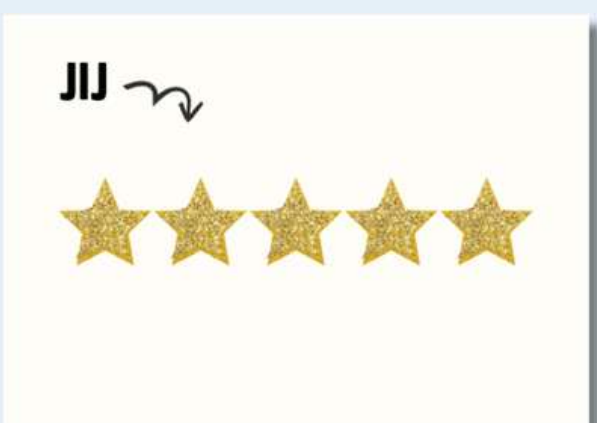
www.veteranendelft.nl





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.nlvoorelkaar.nl/gratis-ecard

KOKEN MET

Lenna, Hing,
Karima, Victor en de
onvergetelijke kookclub





 @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 cacaopoeder

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 cacaopoeder 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.





Thuiskok Victor

Victor is een vrijwillige thuiskok bij Stichting Thuisgekookt en kookt 1 à 2x per week een portie extra voor een buurtgenoot die (tijdelijk) niet meer kan koken.

“Mijn favoriete recept, dat het altijd goed doet voor Thuisgekookt maaltijden, is een traditionele lasagne. De saus zelf maken is niet moeilijk, maar kost wel wat (meer) tijd. Dit betaalt zich driedubbeldwars uit in de uiteindelijke lasagne!”

LASAGNE BOLOGNESE

INGREDIËNTEN VOOR 4-6 PERSONEN

Saus

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 2 eetlepels olie
- 1 winterpeen
- 3 stengels bleekselderij
- 500 gr rundergehakt
- 1tl oregano
- 1tl tijm
- 70g tomatenpuree (klein blikje)
- 400 ml gezeefde tomaten (blik/pak)
- 400 gr tomatenblokjes (blik)
- 1 runderbouillonblokje
- 12 lasagnebladen
- 150g geraspte kaas
- Peper & zout
- Een grote ovenschaal

Bechamelsaus

- 50g boter
- 60g bloem
- 500 ml melk
- Peper en zout



**Lukt het niet meer om elke dag te koken?
Of ken je iemand die hulp kan gebruiken?
Meld je aan via thuisgekookt.nl
of bel 085-0608768.**

**Lijkt het je leuk om voor iemand te koken?
Meld je ook aan! Bij een match in jouw
buurt nemen we contact met je op.**

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C
2. Snipper de ui en knoflook. Snijdt de wortel en bleekselderij in kleine stukjes (halve centimeter dik).
3. Verwarm in een (braad)pan de olie en fruit hierin de ui en knoflook.
4. Voeg na een paar minuten de wortel en bleekselderij toe.
5. Voeg na een paar minuten het gehakt toe en bak mee.
6. Voeg de oregano en tijm toe samen met de tomatenpuree.
7. Doe dan de tomatenblokjes en gezeefde tomaten erbij en kruimel het bouillonblokje erbij en breng op smaak met peper en zout. Laat de lasagnesaus +/- 30 minuten pruttelen.

Maak ondertussen de bechamelsaus

8. Smelt de boter in een pannetje en roer de bloem er doorheen. Laat dit mengsel twee minuten zachtjes koken.
9. Giet dan beetje bij beetje de melk erbij en roer met een garde tot een gladde saus. Blijf goed roeren, de saus dikt snel in.
10. Breng de bechamelsaus op smaak met een beetje peper en zout en eventueel nootmuskaat.

Als de rode saus en de bechamelsaus klaar zijn, dan is het tijd om de lasagne te “bouwen”

11. Vet de ovenschaal in met een beetje olie of boter.
12. Giet een klein beetje van de tomatensaus op de bodem. Leg hier 3 lasagnevellen op. Schep hier een beetje tomatensaus op en verdeel hier wat bechamelsaus over. Dek af met lasagnebladen en herhaal dit tot de ingrediënten op zijn en eindig met een laag tomatensaus en bechamelsaus.
13. Bestrooi de lasagne bolognese met de geraspte kaas en zet 30 minuten in de oven.
14. Haal de lasagne uit de oven en check of de lasagnebladen goed gaar zijn, laat de lasagne een paar minuten staan om steviger te laten worden. Daarna kan je de lasagne makkelijk(er) in stukken snijden en serveren.

Tip: je kunt de saus ook een dag van tevoren maken.



Onvergetelijke kookclub



Deze frisse pastasalade is een favoriet van de Onvergetelijke Kookclub in Delft. Na een start met steun van Resto VanHarte en Alzheimer DWO, die aan de basis stonden van dit concept, wordt de Delftse kookclub nu volledig georganiseerd door medewerkers en vrijwilligers van OC Dock van Delft.

Eén keer per maand koken mensen met dementie, mantelzorgers en vrijwilligers samen een heerlijke maaltijd. Er wordt gekookt, gekletst en vooral veel gelachen. Naast lekker eten draait het vooral om gezelligheid, contact en samen genieten. Zoals een deelnemer het mooi zei: *"Het gaat niet alleen om het eten, maar vooral om het samenzijn."*

GEZONDE PASTASALADE MET AVOCADO EN GEGRILDE GROENTE



Pieter van Foreest

INGREDIËNTEN VOOR ONGEVEER 10 PERSONEN

- 600 g volkoren pasta
- 5 avocado's
- 5 courgettes (of gebruik gegrilde paprika als alternatief)
- 5 bollen mozzarella
- ca. 60 cherrytomaatjes
- een flinke hand rucola
- verse basilicum
- een handje ongezouten pistachenoten

Voor de dressing:

- 2½ eetlepel balsamicoazijn
- 5 eetlepels citroensap
- 5 eetlepels olijfolie
- peper en zout naar smaak

BEREIDING

- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en spoel koud af zodat de pasta kan afkoelen.
- Snijd de courgettes in dunne plakken en grill ze in een grillpan of koekenpan met een beetje peper en zout tot ze zacht en licht gekleurd zijn.
- Meng ondertussen alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje tot een frisse vinaigrette.
- Halveer de cherrytomaatjes. Snijd de avocado's doormidden, verwijder pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Doe de afgekoelde pasta in een grote schaal en meng met de dressing, tomaatjes, gegrilde courgette en rucola.
- Scheur de mozzarella in grove stukken en voeg toe aan de salade. Leg de avocado er voorzichtig bij.
- Werk af met verse basilicum en een handje pistachenoten voor een knapperige bite.

De kookclub wordt iedere 2e dinsdag van de maand georganiseerd, speciaal voor (jonge) mensen met dementie. De deelnemers worden om 17:00 uur verwacht in ontmoetingscentrum Dock van Delft, Ezelsveldlaan 276. De avond eindigt om ca. 20.30 uur.

Meer informatie/aanmelden

Telefoon: 015-5158100

ocdockvandelft@pietervanforeest.nl

Of neem een kijkje op de website van



Dit recept is geïnspireerd door een recept van de website www.leukerecepten.nl



Thuiskok Karima

Karima is deelneemster van het project Taal Sociaal. In 2025 hebben zij een kookboek uitgebracht met recepten uit maar liefst 37 landen.

Karima: "Het recept is uit Noord-Marokko. Mijn moeder heeft mij geleerd om dit gerecht te maken. Tajine hoort bij de Mediterrane keuken omdat een tajine rijk is aan kleuren en smaken."

Deze Marokkaanse vistajine is echt zo'n Mediterraans gerecht: een geurige klassieker waarin traditie, gastvrijheid en samen eten samenkomen.

VISTAJINE UIT MAROKKO (VISTOOFPOT)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Vissaus (chamoula)

- 100 ml olijfolie
- peterselie/koriander
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- zout en peper naar smaak
- 100 ml water
- 3 teentjes knoflook
- sap van ½ citroen

Tajine:

- 4 aardappelen
- 2 wortels
- 1 kilo vis (kabeljauw, zeebaars of dorade)
- 2 tomaten
- 1 ui
- 200 gr tuinerwten
- cherrytomaten (rood/geel)
- ½ paprika (rood, geel of groen)
- 1 hete peper
- ½ citroen
- 4 el olijfolie
- 1 el tomatenpuree

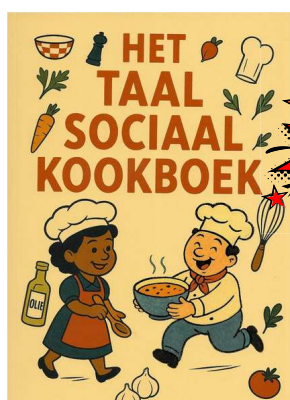
BEREIDING

- Schil de aardappelen, wortels, tomaten en ui en snijd ze in plakjes.
- Vet de bodem van de tajine in met wat olie en verdeel de plakjes groenten erin (als je geen tajine hebt, kun je een gewone pan of braadpan met deksel gebruiken)
- Meng alle ingredienten voor de vissaus in een kom.
- Leg de vis bovenop de groenten en giet het grootste gedeelte van de vissaus erover.
- Snijd de paprika, citroen en cherrytomatjes en voeg toe.
- Voeg het hete pepertje en de tuinerwten toe.
- Meng de tomatenpuree met de resterende vissaus en 50-100 ml water. Giet dit mengsel over de inhoud van de pan.
- Gaar ongeveer 40 minuten op middelhoog vuur.



Eet smakelijk!

Besahat!



Bij Taal Sociaal, waar inwoners en vrijwilligers uit meer dan dertig landen elkaar ontmoeten om de Nederlandse taal te leren én hun cultuur te delen, is in 2025 een kookboek ontwikkeld. Veel cursisten brachten recepten mee die hen doen denken aan thuis, familie en bijzondere momenten.

Wij mogen 3 Taal Sociaal Kookboeken weggeven! Wil jij er eentje winnen? Stuur voor 30 augustus een mailtje naar vrijwilligerswerk@delftvoorelkaar.nl, onder vermelding van 'winactie Zomerboek'. In de week van 31 augustus maken we de winnaars bekend.

Thuiskok Hong



Dit recept werd met ons gedeeld als een favoriete lekkernij uit Hongkong. Het laat zien hoe een eenvoudig broodje niet alleen smaak, maar ook herinneringen aan thuis kan oproepen.

“Wij noemen deze zachte melkbroodjes Honkongse ananasbroodjes omdat de krokante, zoete topping op een ananas lijkt. Het is een geliefde straat- en theehuis snack in Hongkong, maar inmiddels ook in vele andere delen van China”.

DELFT
VOOR
ELKAAR!

‘ANANAS’BROODJES UIT HONGKONG, CHINA

INGREDIËNTEN VOOR ONGEVEER 12 GROTE OF 18 KLEINE BROODJES

Brooddeeg:

- 500 gr bloem
- 7 gr instant gist
- 80 gr suiker
- 1 ei
- 250 ml melk (lauwwarm)
- 50 gr ongezoeten boter (zacht)
- ½ tl zout

Krokante topping

- 100 gr ongezoeten boter (op kamertemperatuur)
- 100 gr kristalsuiker
- 2 eidooiers
- 200 gr bloem
- ½ tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract (optioneel)

Glazuur

- 1 eigeel + 1 el melk (losgeklopt)

BEREIDING

- Deeg: Meng de bloem, gist, suiker en zout in een grote kom.
- Voeg het ei en de lauwwarme melk toe. Knead tot een deeg.
- Voeg de zachte boter toe en kneed 10-15 minuten tot het deeg soepel en elastisch is.
- Dek af met een vochtige doek en laat 1 uur rijzen op een warme plek.
- Topping: Klop de boter en suiker romig, voeg dan de eidooiers en vanille toe.
- Zeef bloem en bakpapier erbij en meng tot een zacht deeg.
- Vorm er een rol van, wikkel in plasticfolie en laat 30 minuten opstijven in de koelkast.
- Broodjes vormen: Verdeel het gerezen deeg in 12 of 18 gelijke stukken. Vorm tot bolletjes en laat 15 minuten rusten.
- Haal de topping uit de koelkast. Snijd in ronde plakjes, rol een beetje uit en druk voorzichtig op elk bolletje deeg.
- Snijd met een mesje een ruitpatroon in de topping voor het ‘ananas’-effect.
- Laat de broodjes nog eens 30-45 minuten rijzen op een warme plek.
- Bakken: Verwarm de oven voor op 180°C (boven- en onderwarmte)
- Bestrijk de topping met het eigeel-melkmengsel voor een mooie glans.
- Bak de broodjes 15-18 minuten tot ze goudbruin zijn.



Eet smakelijk!

Màn Màn chí!

Bij **Taal Sociaal** leren mensen niet alleen de Nederlandse taal, maar ontmoeten ze elkaar ook en delen ze verhalen, ervaringen en tradities. Met 10 groepen en ongeveer 160 cursisten bieden ze van maandag t/m donderdag taalactiviteiten aan. **Meer informatie of aanmelden?** Bel of WhatsApp 06-44460415 of mail naar taalsociaal@delftvoorelkaar.nl. Na de zomervakantie ben je ook welkom tijdens het inloopspreekuur op woensdag van 13.00–15.00 uur in buurthuis De Vleugel.



DO GOOD WITH

food

Je hoeft geen topkok te zijn om impact te maken met eten!

Eten is een eerste levensbehoefte. Toch is dat voor steeds meer mensen niet vanzelfsprekend. Het aantal gezinnen dat in armoede leeft groeit en boodschappen zijn de afgelopen jaren flink duurder geworden.

Wil jij een vorkje meeprikken? Help bijvoorbeeld bij de Voedselbank, kook voor mensen die dat goed kunnen gebruiken, doe een boodschapje voor een buurtgenoot of eet mee als tafelmaatje. Kijk voor deze en andere mogelijkheden op Delft Helpt Elkaar.

Schuif gezellig aan of kook mee!

In Delft zijn steeds meer eetactiviteiten te vinden waar lekker eten en ontmoeting samenkomen. Denk aan Buurtrestaurant Onder de Pannen, De Jessehof, Taste Friday Diner, Lunch@Vierhovenkerk en Maaltijden@De Wending.

Via **Delft Ontmoet**, de Delftse activiteitenkalender, vind je eenvoudig eetactiviteiten bij jou in de buurt. Filter op datum, wijk of type activiteit en ontdek waar je kunt aanschuiven.

Let op: in de zomervakantie kunnen structurele activiteiten afwijken. Vraag daarom altijd even na of een activiteit doorgaat.

ZOMERSE ONTMOETINGEN

De zomer is een heerlijke tijd om eropuit te gaan. Genieten van een wandeling, een terrasje pakken, een boek lezen in het park of meedoen aan activiteiten in de stad. Maar terwijl veel mensen plannen maken voor de zomer, ervaren anderen deze periode juist als wat stiller.

Familie, vrienden of burens zijn op vakantie en sommige activiteiten liggen tijdelijk stil. Juist daarom is de zomer een mooi moment om eens extra naar elkaar om te kijken. Dat hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. Vaak maken kleine gebaren al een verschil:

- ☀️ Maak een praatje met een buur of buurtgenoot.
- ☀️ Nodig iemand uit voor een kop koffie of een wandeling.
- ☀️ Vraag hoe het met iemand gaat.
- ☀️ Neem iemand mee naar een activiteit in de buurt.
- ☀️ Stuur een berichtje of bel eens wat vaker. Samen zorgen we ervoor dat iedereen zich gezien en welkom voelt.

Aandacht voor elkaar

Soms merk je dat iemand weinig contact heeft, zich terugtrekt of regelmatig alleen is. Misschien maak je je zorgen over iemand in je omgeving. Of misschien ervaar je zelf gevoelens van eenzaamheid.

Op Delft Helpt Elkaar vind je onder de menuknop **Aandacht voor elkaar** informatie, tips en mogelijkheden voor ondersteuning. Je vindt er meer informatie over ontmoeting, eenzaamheid en waar je terecht kunt voor hulp of een luisterend oor.

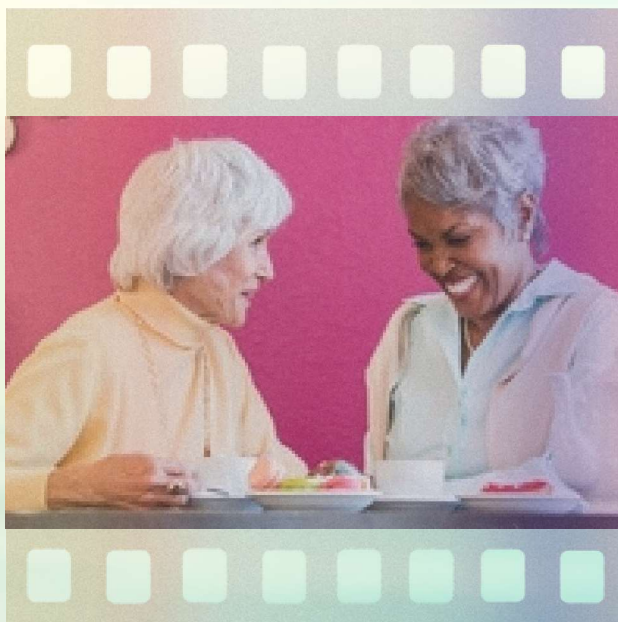
- ☀️ Lees meer over ontmoeting en eenzaamheid op [Delft Helpt Elkaar](#).



Week van de Ontmoeting

Ontmoeten begint vaak met één stap. Daarom organiseert de Kerngroep Een tegen Eenzaamheid, samen met diverse Delftse organisaties van 24 t/m 30 september de Week van de Ontmoeting: een week vol activiteiten waar inwoners elkaar kunnen ontmoeten, nieuwe contacten kunnen leggen en kunnen ontdekken wat Delft allemaal te bieden heeft.

Benieuwd naar het programma? Kijk op Delft Ontmoet voor alle activiteiten tijdens de Week van de Ontmoeting.

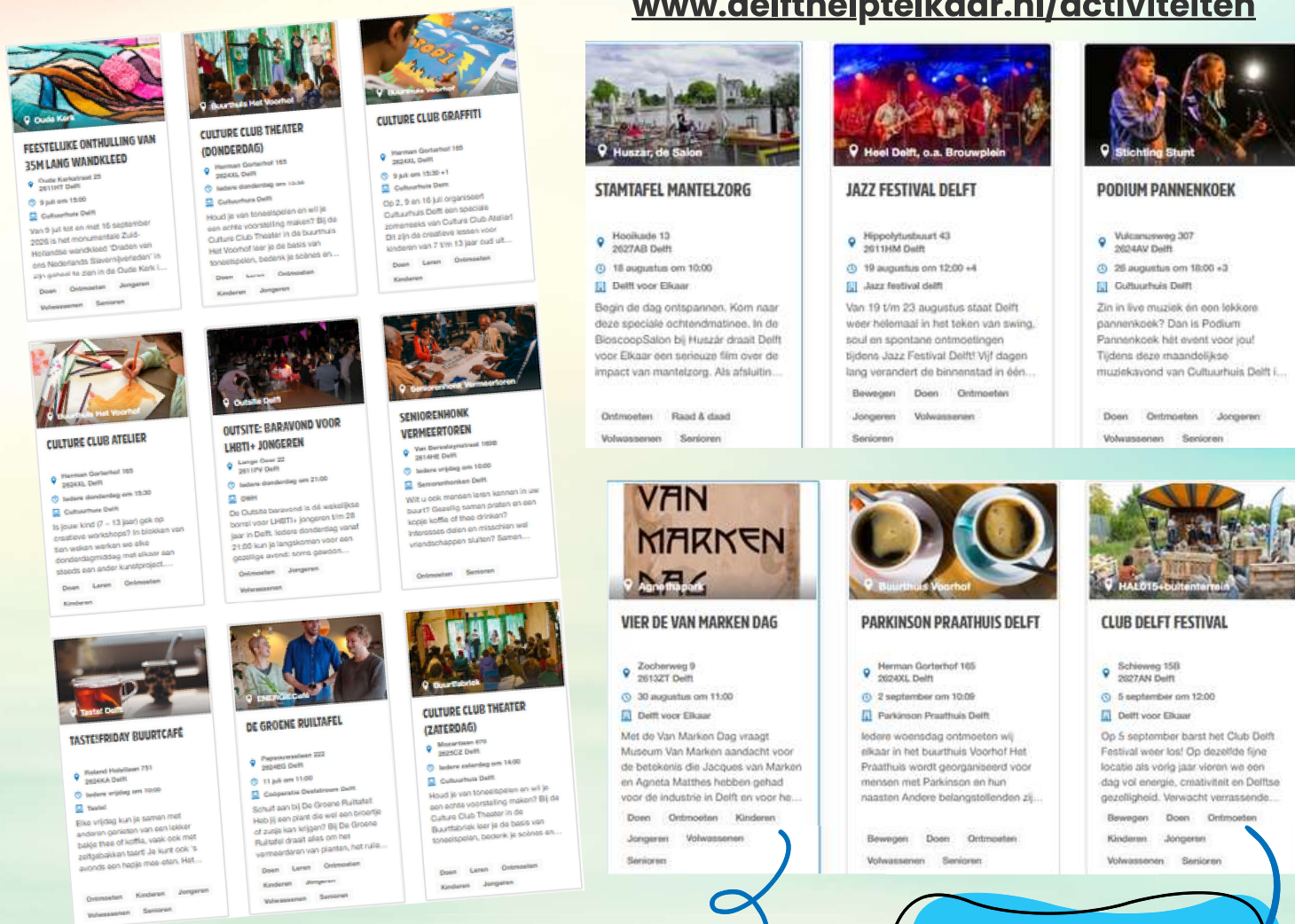


DELFT ONTMOET *jou*

Op zoek naar een gezellige activiteit, een creatieve workshop, een wandeling, een sportieve uitdaging of gewoon een plek voor een kop koffie en een praatje?

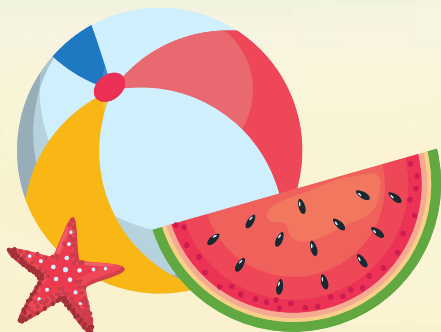
Op Delft Ontmoet vind je het hele jaar door een overzicht van laagdrempelige activiteiten voor Delftse inwoners. Activiteiten waar iedereen welkom is en waar ontmoeten, meedoen en plezier centraal staan. Veel activiteiten zijn gratis of hebben een kleine bijdrage, zodat ze voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk zijn.

www.delfthelptelkaar.nl/activiteiten



Hier staat Delft helpt Elkaar ook, met kraampjes en diverse vrijwilligersorganisaties. Wandel je gezellig langs?

Wij schuiven aan bij dit grootse Amateur-kunstfestival. Kom langs voor een echte Vrijwilligersbelevingsroute!





TEGOEDBON

JIJ KRIJGT VAN MIJ EEN IJSJE OMDAT:



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



39 | ZOMERDOEBOEK | 2026

#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 gescheept. 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.

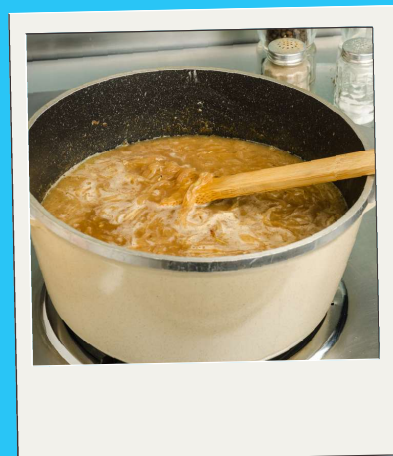


EEN MOMENT VAN RUST

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 geoogst 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 NLvoorelkaar vinden dagelijks 300 mensen elkaar. Ben jij daar één van? Deel jouw lieve gebaar in woord of beeld, tag ons op social media of mail naar info@nlvoorelkaar.nl.

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.

LEEUEW (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, reflective surface during a rainstorm. The rain is visible as white streaks in the air. The background is a blurred city street with greenery and buildings.

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 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 of maak online het verschil. Zo kun je bijvoorbeeld een vissendeurbel bedienen of een rampgebied in kaart brengen vanaf je bank.

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



TIP VAN *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?"

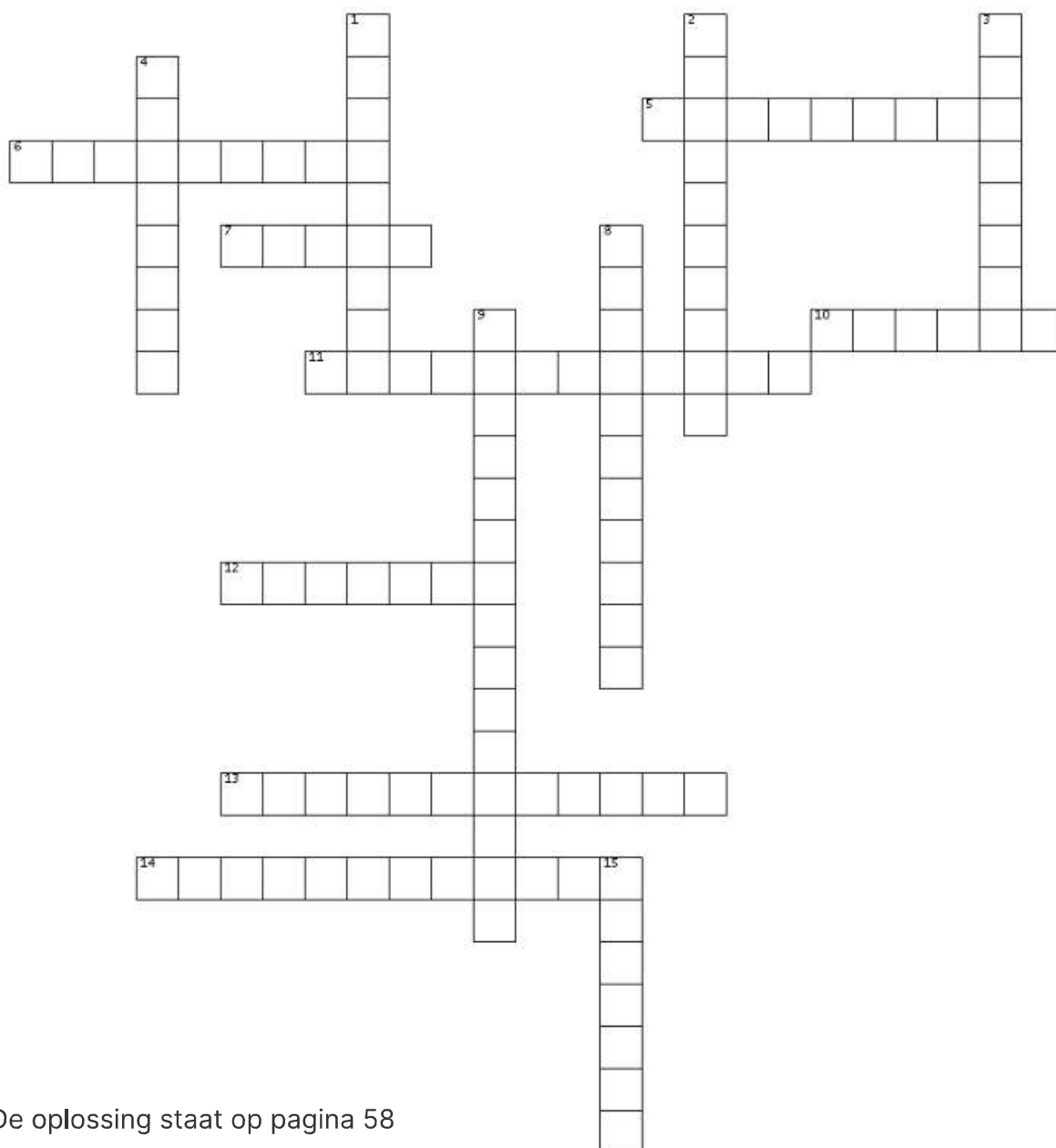
KRUISWOORDPUZZEL

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.

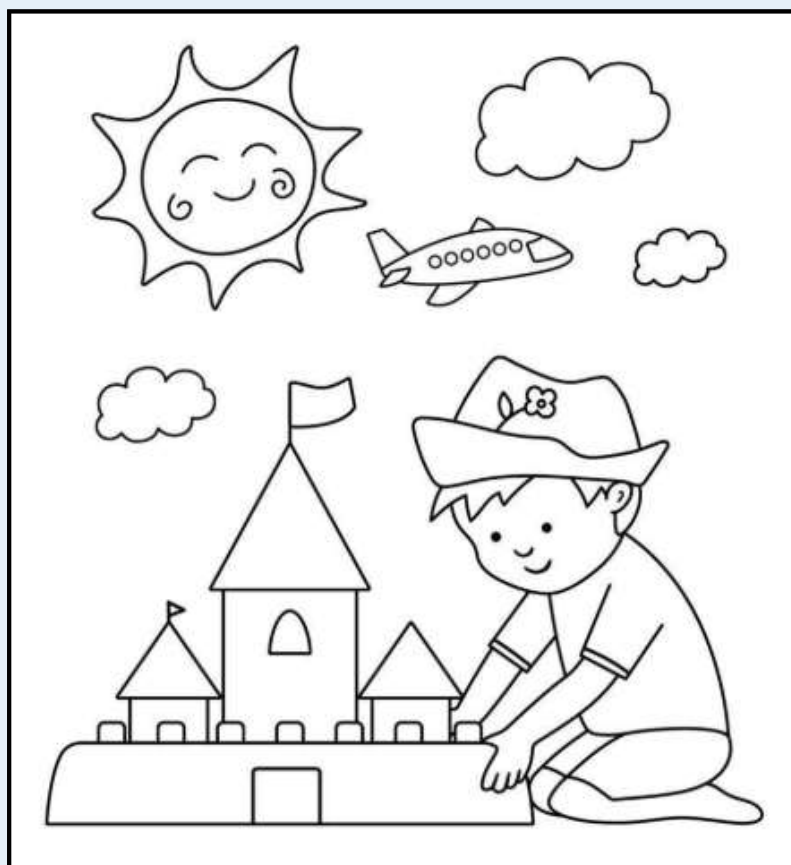
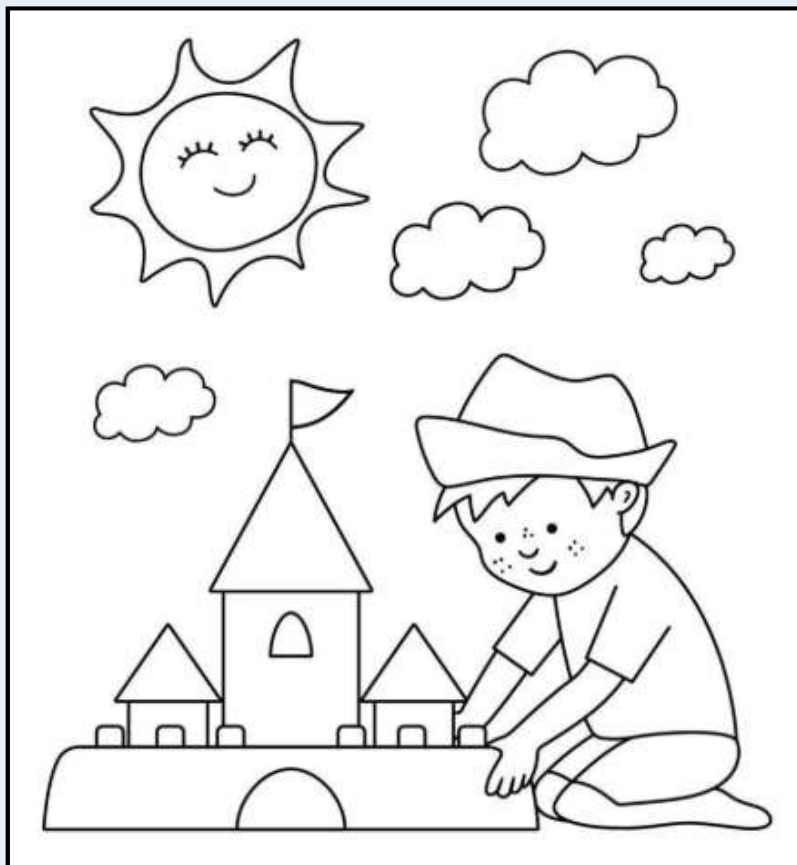
Verticaal

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

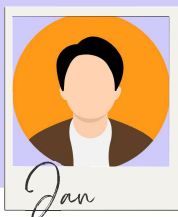


*De oplossing staat op pagina 59

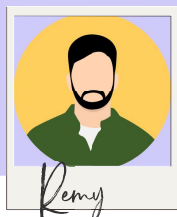
WIE HEEFT HET GEDAAN?

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

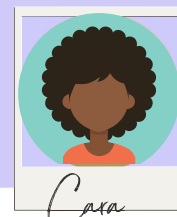
En de vrijwilliger is:



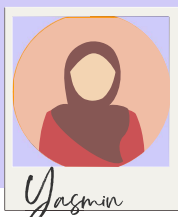
Hij was in de kamer met een **man** en een **vrouw**.



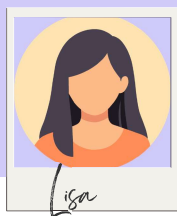
Hij was **alleen**, in de slaapkamer of de logeerkamer.



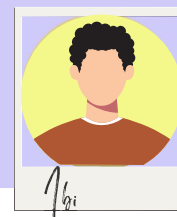
Ze was **2 kolommen west** van de enige persoon in een bed.



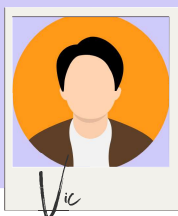
Ze zat op een **tapijt**.



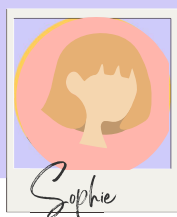
Ze staat of in de **bovenste**, of in de **onderste** rij.



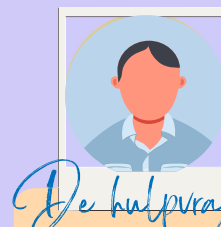
Hij staat bij een **raam**, net zoals een vrouw.



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



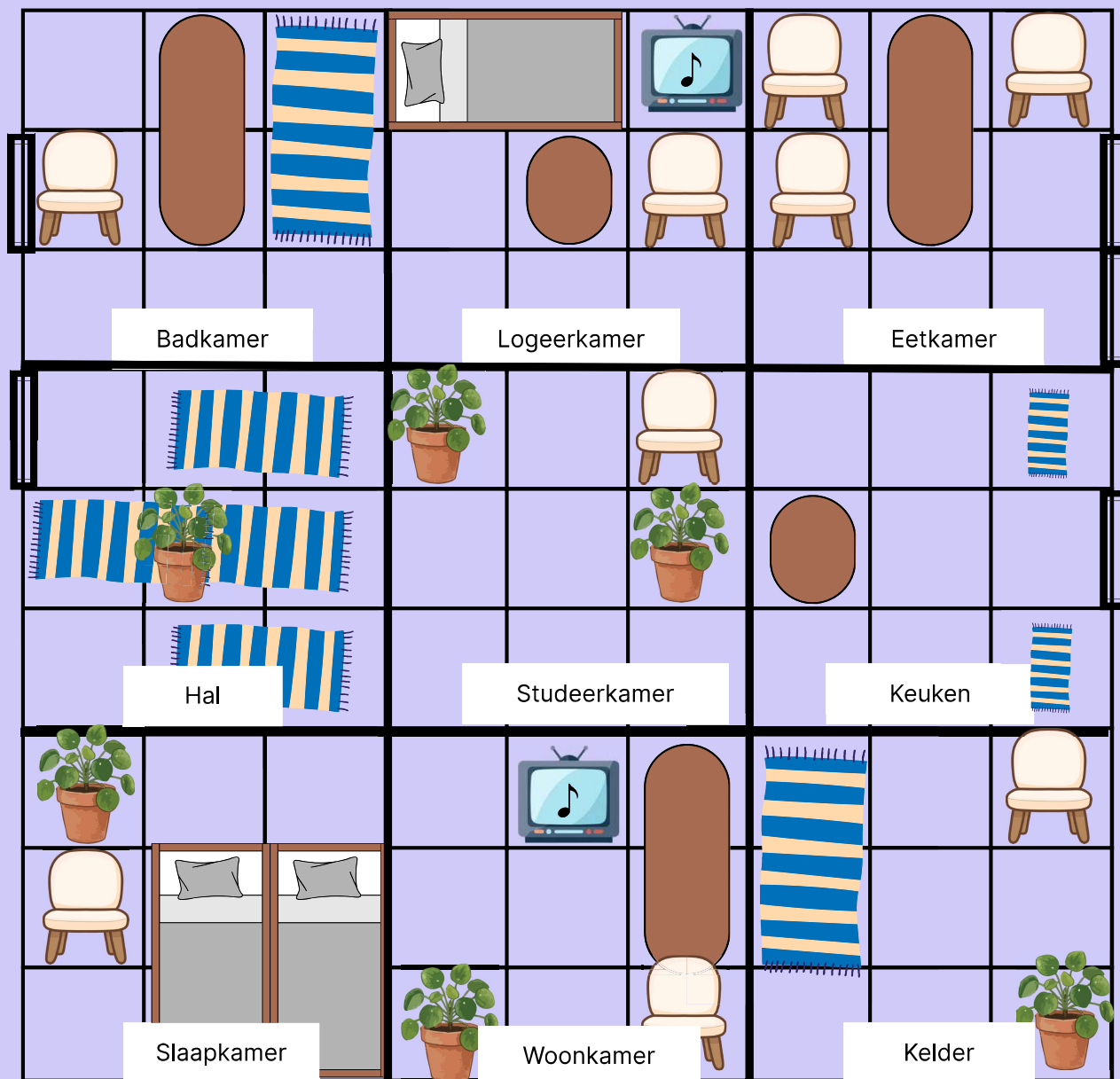
Tv



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.



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



Rekenrace

Begin

4

- +

3 1 6

- + - -

1 6 5 4 9

+ + + +

7 2 8

= =

4

Einde

DE REIZENDE BOKAAL

2026 staat in Delft in het teken van het Internationale Jaar van de Vrijwilliger. Een van de bijzondere initiatieven is de reizende bokaal, ontworpen door kunstenaar Tijn Noordenbos. De bokaal reist gedurende het jaar langs verschillende vrijwilligersorganisaties en staat symbool voor de enorme verscheidenheid aan vrijwilligerswerk in onze stad.

De reis begon tijdens de aftrap van het Jaar van de Vrijwilliger in februari en bracht de bokaal inmiddels langs HAL015, Humanitas Delft en Studenten Vrijwilligers Delft. In de komende maanden reist hij verder naar verschillende activiteiten, waaronder de OWEE-week in augustus, het Club Delft Festival met de vrijwilligersbelevingsroute op 5 september, de waarderingsdag voor vrijwilligers op 19 september en de afsluitende 24-uurs vrijwilligersactie op de Dag van de Vrijwilliger.

Met iedere overdracht wordt een andere groep vrijwilligers in het zonnetje gezet. Zo laat de bokaal zien dat vrijwilligerswerk vele gezichten kent, maar altijd draait om betrokkenheid, verbinding en het verschil maken voor een ander. Samen vormen vrijwilligers het kloppend hart van Delft.

"De reizende bokaal verbindt organisaties, verhalen en mensen en laat zien hoe onmisbaar vrijwilligers zijn voor onze stad."



INTERNATIONAAL JAAR VAN
DE **VRIJWILLIGER** 2026



WAARDERINGSdag



Een van de activiteiten van het Internationale Jaar van de Vrijwilliger 2026 is de jaarlijkse waarderingsdag voor Delftse vrijwilligers. Door de warme weersomstandigheden kon de geplande editie van 27 juni helaas niet doorgaan. Daarom verwelkomen we vrijwilligers nu op zaterdag 19 september voor een feestelijke nieuwe editie van 'Toerist in Eigen Stad'.

Tijdens deze dag ontdekken vrijwilligers wat er allemaal gebeurt in en rond de wijk Buitenhof. Diverse organisaties en initiatieven openen hun deuren voor rondleidingen, ontmoetingen en inspirerende activiteiten. Ook staat er een heerlijke lunch van Hieperdepieper klaar en is wethouder Sophie Koek aanwezig om haar waardering uit te spreken voor alle vrijwilligers die Delft rijk is.

Deelnemende organisaties zijn onder meer Pieter van Foreest, Alzheimer DWO, KopieKoffie Delft, Eer & Volharding, Centrum Debora, DOK Voorhof, Delft voor Elkaar/Delft Helpt Elkaar.

Lijkt het je leuk om erbij te zijn? Houd dan na de zomer de Vrijwilligersacademie in de gaten. Rond de laatste week van de zomervakantie komen eventuele vrije plekken weer beschikbaar. En benieuwd naar de sfeer? Bekijk vooral de foto's van vorig jaar – die zeggen eigenlijk al genoeg!



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 ❤️

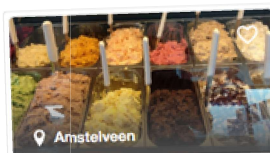


FIETS LABYRINT!

🕒 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...



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 ✔️



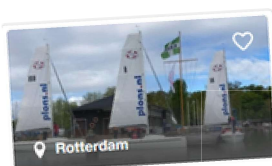
BOUW MEE AAN ONZE SPECTACULAIRE CARRERA-...

🕒 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 Ploons

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 ✔️

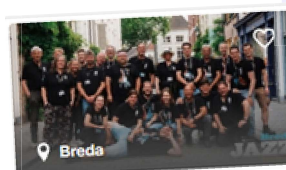


VOLKSDANSEN

🕒 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....

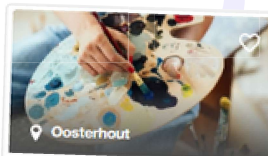


CHAUFFEURS GEZOCHT VOOR BREDA JAZZ...

🕒 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...



CREABEA GEZOCHT

🕒 Eenmalig - 1 tot 2 uur

📍 Mlizo

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 ✔️



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 ✓



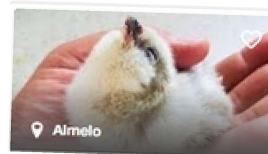
SAMEN TRAPPEN OP DE DUO-FIETS

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 ✓



BRENG DIERENLIEFDE BIJ OUDEREN

Eenmalig - 1 tot 2 uur

Saamborgh

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

(kleine) groepen ✓



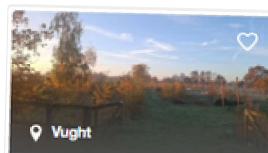
WIE HELPT ONS TERUG TE GAAN NAAR 1551?

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 ✓



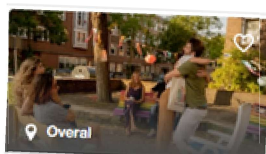
MEEWERKEN IN VOEDSELBOS KLEIN...

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 ✓



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.

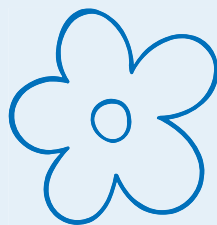
Vrijwel iedere maatschappelijke organisatie, stichting of sociale onderneming draagt op een bepaalde manier bij aan één of meerdere SDG's.

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.

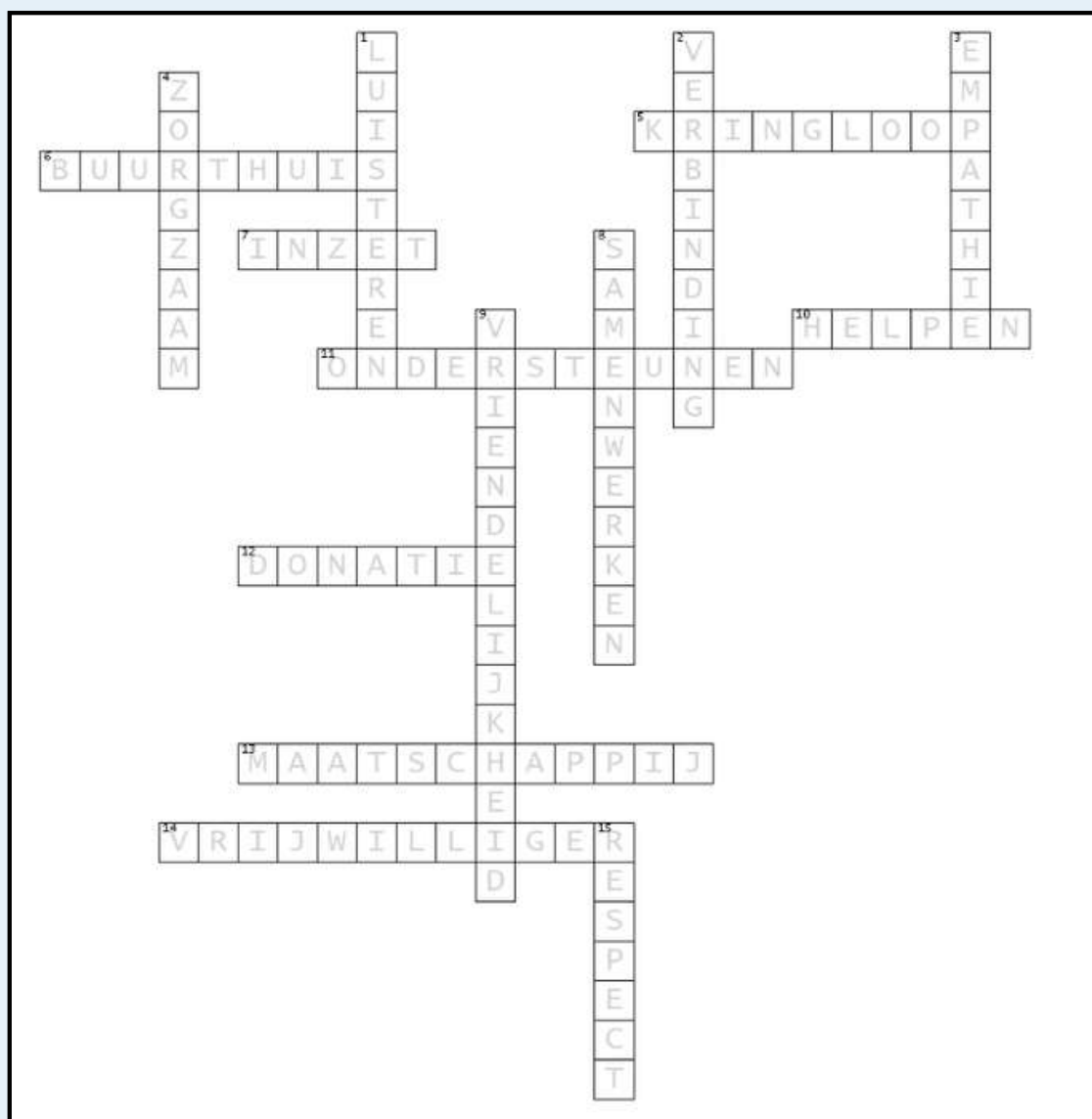
Juist al die kleine bijdragen samen maken uiteindelijk een groot verschil.



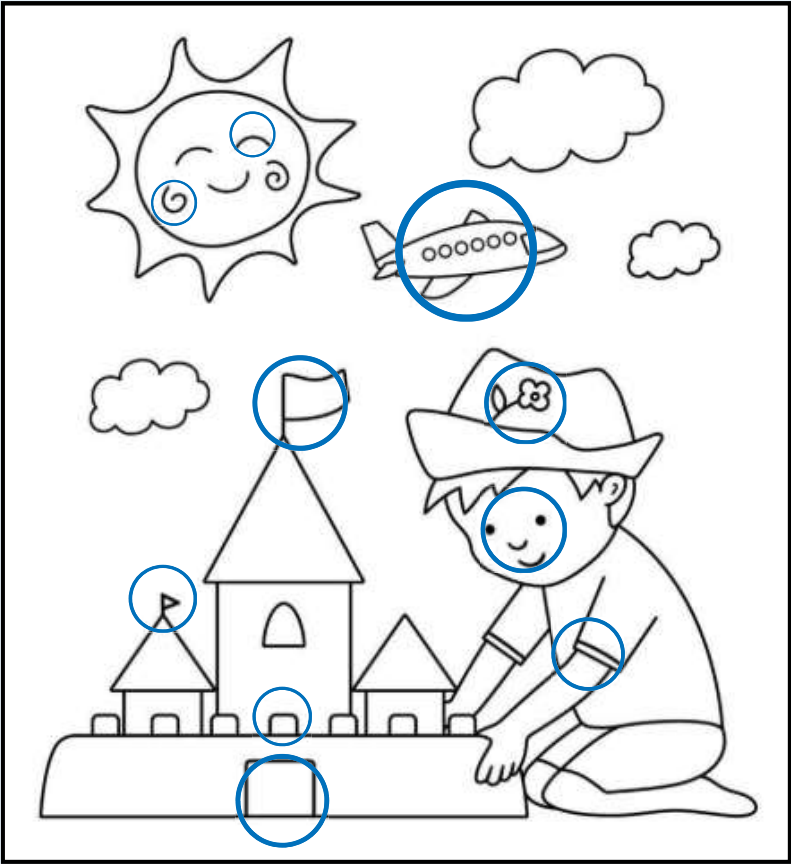
OPLOSSINGEN PUZZELS



KRUISWOORDENPUZZEL



ZOEK DE 10 VERSCHILLEN

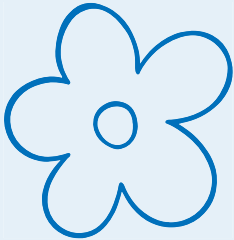


WIE HEEFT HET GEDAAN?

Vic

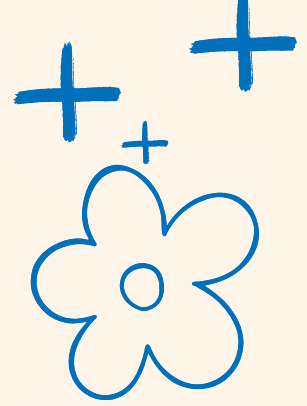
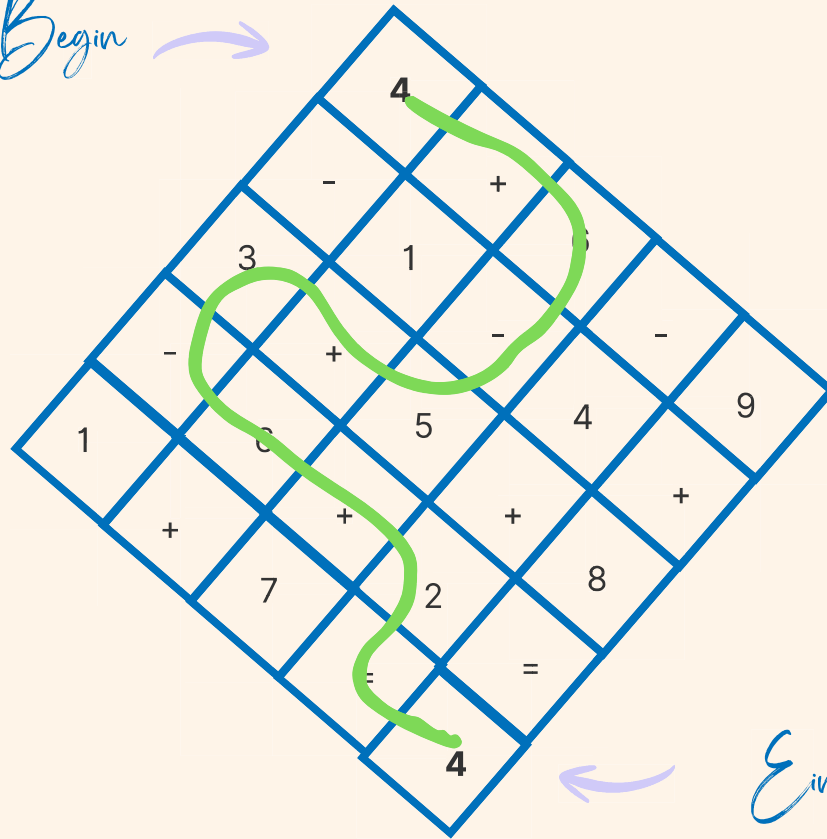
SUDOKU

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

/VRiJWiLLiG&R/

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

OF KIJK LOKAAL:

www.delfthelptelkaar.nl

Met bijdrage van o.a.:



BookBeat

