

CULEMBORG

VOOR
ELKAAR



neem lekker gratis mee



DOE ZOMER GOED BOEK

GA MEE OP IMPACT AVONTUUR



DE JONGSTE IMPACTMAKER VAN CULEMBORG Marijn (13): "Ik leer de bewoners met dementie als mens kennen"

KLIMAATOPTIMIST MAARTJE (25) richtte haar eigen Magazine op, wat een radioshow opleverde en een prijs won. Wat is haar geheim?

ROB LAAT PLANTEN & MENSEN BLOEIEN "Het geeft veel voldoening een tuintje op te knappen van iemand die dat zelf niet meer kan"

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

DEZE IS VOOR JOU,

als één van de **HONDERDEN BLIJMAKERS** van Culemborg. Want als jij dit leest, is de kans groot dat jij het verschil hebt gemaakt. Met elke glimlach, elk kopje koffie, elk gesproken woord, elke knuffel, en elke wijze raad draag jij bij aan het welzijn van anderen. Daarvoor willen we je bedanken met een zomerboek vol inspiratie.

Een jaar na de lancering hebben we via www.culemborgvoorelkaar.nl meer dan 400 matches gemaakt. Matches tussen mensen die iets willen doen en mensen die iets nodig hebben. Of het nu gaat om je burens of goede doelen, samen staan we voor elkaar klaar.

Je leest in dit boek mooie verhalen die laten zien hoe mensen elkaar helpen en hoe kleine gebaren een groot verschil kunnen maken. Ook ontdek je impactvolle en zonnige vrijwilligersactiviteiten. Laat je inspireren om een stralende zon te zijn voor iemand, zelfs op de dagen dat de lucht grijs lijkt.

Samen maken we de wereld een stukje mooier!



GROET, *Directeur-bestuurder
ElkWelzijn*

Dorine

De projectgroep Culemborg voor Elkaar wordt gefaciliteerd door ElkWelzijn:



Milou



Sandra



Jolanda



Berna



Gerda

vrijwilligers

*Monique
& Lesbeth*

HET DO-GOOD DASHBOARD 06

De impact van Culemborg voor Elkaar één jaar na lancering

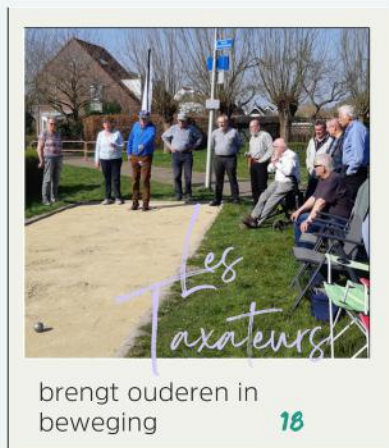


KLIMAATOPTIMIST RICHTTE EIGEN MAGAZINE OP 12

dat een prijs won én eigen radioshow kreeg. Hoe kreeg ze dat voor elkaar?

WARME ZOMERWEKEN

Waar ga jij deze zomer 14 een kopje koffie drinken, praatje maken, spelletje spelen of een maaltijd delen?



ROB LAAT PLANTEN & MENSEN BLOEIEN 20

"Ik voel me goed in m'n vel, en durf daardoor ook nieuwe dingen te proberen."

ZOMERSE IMPACT CHALLENGES 36

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

MARIANNE LEERT VROUWEN FIETSEN 22

"Mijn bijdrage aan het vergroten van de zelfstandigheid van vrouwen"



+ GEZONDE RECEPTEN!

3X IMPACT VOOR EEN DRUILERIGE MIDDAG 46

Inspiratie om vanuit huis het verschil te maken.

SPELLETJES 48

Van sudoku, logiquiz tot een woordzoeker. Wat is jouw favoriet?

IN DIT ZOMERBOEK



Cadeauwje

75 DAGEN

GRATIS LEZEN & LUISTEREN MET BOOKBEAT!

Voor iedereen die zich voor een ander of de wereld inzet, heeft BookBeat een leuk cadeautje. 75 dagen gratis lezen en luisteren naar de meer dan 900.000 boeken op BookBeat!

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

Veel plezier!

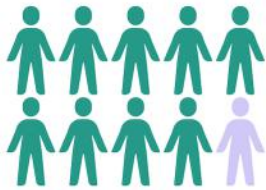
LUISTEREND ONDERWEG

- Kies uit feelgood boeken, thrillers, autobiografieën, kinderboeken, zelfontwikkelingsboeken en romans.
- Je kunt de boeken zowel streamen als downloaden om ze offline te beluisteren. Offline luisteren is perfect wanneer je op reis bent en geen toegang hebt tot mobiele data of wifi.
- BookBeat is ook compatibel met bijvoorbeeld Apple CarPlay, Android Auto en Apple Watch.

BookBeat

HET DO-GOOD DASHBOARD

Een jaaroverzicht waar je blij van wordt: dit is de impact van de Culemborg voor Elkaar community binnen één jaar na de lancering!



9 VAN DE 10 MENSEN

... staat in Nederland voor een ander klaar. Met deze 'doe-goed' mentaliteit staan we in de top 5 van Europa. Dat hebben we mooi 'voor elkaar'!



418 DOE-GOED MATCHES

Het afgelopen jaar maakte de Culemborg voor Elkaar community ruim 400 matches waarbij een buurtgenoot of maatschappelijke organisatie werden geholpen.

60

60 DAGDELEN PER JAAR

Wat, zoveel?! Dat was ook onze gedachte toen uit het jaarlijkse onderzoek van Erasmus Universiteit bleek dat helpers via Culemborg voor Elkaar gemiddeld 60 dagdelen per jaar goed doen!



MENSEN bezochten afgelopen jaar ons do good platform. Dit cijfer hebben we expres niet afgerond, want iedereen telt als je iets goeds wil doen of als je hulp nodig hebt. We blijven jullie vol passie elke dag verbinden aan dat wat je zoekt!

45% WIL MEER DOEN

Uit het jaarlijkse onderzoek van de Erasmus Universiteit onder onze community blijkt dat er ontzettend veel impact gemaakt wordt, maar dat er nog veel meer mogelijk is.

45% van de huidige helpers zegt meer te willen doen. Hoe vaak dan? Maar liefst 15 dagdelen per jaar!

Wat is er nodig om meer goed te doen? De belangrijkste factoren zijn een ruime keuze (29%), een duidelijke tijdsinvestering/verwachting (14%) en flexibiliteit (14%), aldus onze community.



STARTERS & JONGEREN

Opvallend: er meldden zich veel jonge impact makers. Van alle vrijwilligers is 30% jonger dan 40 jaar. Lekker bezig! Je ziet dit ook terug in de mensen die via ons platform starten met vrijwilligerswerk: maar liefst 32% van alle nieuwe helpers.

47% MEER NOODZAAK

Dat er (nog) meer mensen vaker het verschil willen maken komt goed uit. Het is namelijk helaas ook meer nodig. Er werden in het eerste jaar 211 hulpvragen geplaatst. Van de hulpvragers verwacht 47% volgend jaar meer hulp nodig te hebben.

De noodzaak voor het platform als middel om hulp te vinden, groeit ook. Maar liefst 57% van de organisaties en 25% van de particuliere hulpvragers geven aan dat het platform (zeer) noodzakelijk is voor het vinden van hulp.

TOP 5 HULP NODIG

1. Maatjes, buddy & gezelschap: 27%
2. Klusjes buiten: 22%
3. Activiteitenbegeleiding: 19%
4. Gastvrijheid en horeca: 15%
5. Techniek & reparatie: 10%

TOP 5 HULP GEVEN

1. Maatjes, buddy & gezelschap: 41%
2. Activiteitenbegeleiding: 38%
3. Taal & lezen: 37%
4. Begeleiding & coaching: 27%
5. Gastvrijheid & horeca: 25%

Margjn (13)

JONGSTE IMPACTMAKER VAN CULEMBORG

Marijn, wat heb je vandaag gedaan op school?" vraagt Hannie, een oude statige dame. Zij is een bewoner van de Elisabeth hof. Marijn vertelt dat hij veel vakken had, maar ook koekjes heeft gebakken. "Heb je ook gedanst?" vraagt Hannie. "Nee", zegt Marijn. "Ik heb veel gedanst", gaat Hannie verder. "Wil je met me dansen?" Ze is een beetje in de war, Marijn kleurt: "Ik kan niet dansen. Ik kom met je praten."

Marijn

Marijn is net 13 jaar geworden en daarmee, voor zover wij weten, de jongste impactmaker van Culemborg. Zijn hobby's zijn gamen en toeren met zijn elektrische fiets. Ook dieren en insecten, vooral mieren, vindt hij heel interessant. Hij zit op school in Tiel, in klas 1 havo/vwo van De Sonnewijser. Daar gaat hij met de trein naartoe.

Praten met oude mensen

'Op weg naar het station fiets ik langs De Kulenburg. Ik zwaai altijd naar de oudere bewoners en zij zwaaien terug. Ik wil weleens

praten met die mensen, dacht ik. Toen heb ik een mailtje naar ElkWelzijn gestuurd en zij verwezen me naar Elise, welzijnswerker van de Elisabeth hof. Nu ga ik vrijdags om de week vanuit school naar de Elisabeth hof om een uurtje te praten of iets te doen met één of twee bewoners."

Marijn vindt contact met mensen, ook met oudere mensen, belangrijk. "Ik vond het altijd leuk om met mijn opa en oma te praten. Contact met mensen leeft heel sterk in ons gezin en onze hele familie. Met dit vrijwilligerswerk kan ik een steentje bijdragen aan de maatschappij."

Het is leuk

Wat Marijn er zo leuk aan vindt? "Dat je de bewoners als mens, als persoon leert kennen. Het zijn gewoon mensen, maar met dementie. Daar leer ik van met hulp van Elise. Laatst zei Hannie tegen me: "Daar is mijn jochie weer" en gaf mij een dikke knuffel. Dat vond ik heel leuk."



👤 **NAAM:** Margjn

📍 **WOONT IN:** Wijk Voorkoop in Culemborg

📅 **IMPACTMAKER SINDS:** 2023

Gewoon en niet vreemd

"Thuis en in mijn familie weten ze dat ik dit vrijwilligerswerk doe en ze vinden het mooi. Op school vertel ik het (nog) niet. Ik ben een beetje bang dat sommige jongens dit niet 'stoer of cool' vinden en gaan lachen. Maar ik vind dat veel mensen dit kunnen en ook zouden moeten doen."

Tekst: Jan Heijink, foto's: Chesron Salakory



THEMAs

Wat wil jij deze zomer meemaken? Kies een 'buiten' kansje, een zomerse ervaring waarmee je ook nog eens het verschil maakt. Ga jij voor helpen bij de muziektent in de Plantage, tuintjes onderhouden of word je maatje voor iemand die sociale contacten mist?

We hebben de tofste activiteiten met impact voor je verzameld. Reageren kan via www.culemborgvoorelkaar.nl, zoek op de titel of maak gebruik van de themafilters. Let op: het kan zijn dat deze hulpvragen al vervuld zijn tegen de tijd dat je dit leest. Gelukkig staan er nog genoeg andere buitenkansjes online!

THIS *or* THAT



ONDERHOUDEN VAN DE LOGEERTUIN

Help jij mee de logeertuin bij BonVie te onderhouden? Dit is een tuin waar planten, struiken en kleine bomen logeren. Culemborgers die willen kunnen aan deze tuin hun groen doneren. Culemborgers die hun tuin willen vergroenen mogen deze planten dan ophalen.

De koffie/thee en het gereedschap staat voor je klaar!

Altijd in jouw buurt



EEN UURTJE GELUK

Voor Zorgcentrum Beatrix ben ik op zoek naar vrijwilligers die een uurtje geluk bij onze bewoners willen brengen.

Vind jij het leuk om met bewoners een spelletje te doen, een praatje te maken, lekker naar buiten te gaan of om te ondersteunen bij een maaltijd (koken en bakken mag ook)?

Dagen en tijden in overleg



HULP BIJ DE MUZIEKTENT DE PLANTAGE

Ongeveer 10x per jaar organiseren wij de Muziektent de Plantage, een muzikaal programma voor de inwoners van Culemborg. We zijn op zoek naar vrijwilligers die op die zondagen 's morgens en 's middags een paar uurtjes willen assisteren. Het is echt gezellig om met meer vrijwilligers een paar uurtjes bezig te zijn met van alles!

Zomerklus



OPHALEN EN UITDELEN VOEDSELPAKKETTEN

Al het werk bij de voedselbank wordt door vrijwilligers gedaan.

Help jij mee om op vrijdag rond 11.15 uur de pakketten voor Culemborg in Tiel op te halen en vervolgens van 13.15 uur tot 14.15 uur de pakketten uit te delen in het Rode Kruis gebouw? Vervoersmiddel is geregeld.

Op vrijdag



FOTOGRAAF PORTRETTEN & ACTIVITEITEN

Zet jij mensen in hun kracht op de foto? Als vrijwillig fotograaf van ElkWelzijn krijg je ongeveer 1x per maand een verzoek om foto's te maken. Vaak gaat het om een portret of sfeerfoto's van een bijeenkomst.

Je komt in contact met veel verschillende mensen en krijgt soms letterlijk een inkijkje achter de voordeur.

1x per maand



SCHULDHULPMAATJE

Wie financiële problemen heeft, komt hier zelden op eigen kracht uit. Deze mensen hebben iemand nodig die meedenkt, praktische hulp biedt en hen aanmoedigt. Iemand die kan luisteren en structuur aanbrengt in de financiële chaos.

Ben jij dit betrokken maatje?

5-10 uur per maand



SAMEN WANDELEN OP WOENSDAGMIDDAG

Maak jij ook graag een ommetje?

Voor een lieve, enthousiaste jongedame (27 jaar) zoeken we een wandelmaatje. Ze wil graag meer bewegen en ondertussen gezellig een praatje maken. Ze heeft een licht verstandelijke beperking en een stoornis in het autistisch spectrum. Ze woont op de Parijsche Hof in Culemborg.

Elke woensdag



TAAL & LEZEN

Erin, Abdullah en Serdar komen uit Turkije en wonen nu zo'n 2 jaar in Nederland. Ze willen graag Nederlands leren lezen en spreken. Help jij ze?

1-2 uur per week

or

THAT



“DUURZAAMHEID ROEPT VAAK GEVOELEN VAN (FAAL) ANGST OP, IK WIL ERVOOR ZORGEN DAT JE ER JUUST BLIJ VAN WORDT.”

Maartje Bregman (25 jaar) is een 'klimaatoptimist' en stimuleert mensen op een positieve manier om duurzamer te leven. Met haar boomvrije tijdschrift Happy Times Magazine, radio show op de nieuwe zender Yoursafe Radio onder leiding van creative director Giel Beelen, lezingen én social media kanalen inspireert ze op een unieke manier heel Nederland voor een leefbare toekomst. "Als duurzaamheid blij maakt, ga je automatisch andere keuzes maken".

Van gezondheid naar een gezonde wereld

Op de middelbare school was ik al bezig met gezondheid, voeding, goed zorgen voor jezelf. Tips deelde ik graag op social media en in blogs. Ik ging fysiotherapie studeren, wat wel aansloot bij mijn interesses, maar een echt belangrijk moment bleek corona. Tijdens alle rondjes wandelen door de natuur leerde ik podcasts kennen. Ik leerde veel meer over duurzaamheid. Het bleek een soort van groter kader waar al mijn interesses inpassen. Alles houdt verband met elkaar: mijn gezondheid, de gezondheid van de wereld. En ook de thema's eronder: voeding, mobiliteit, spullen.

Win-win

Tijdens die wandelingen realiseerde ik me dat duurzaamheid een win-win is. Voor jezelf én de wereld. En dat klein beginnen makkelijk is en beter dan niks doen. Mix dat met mijn ervaring met social media waarmee ik anderen inspireer in actie te komen en taaaa: Happy Times Magazine zag het licht.

Een boomvrij magazine

Het Magazine is een boomvrij tijdschrift. Bewust niet online, omdat je dan dieper kunt ingaan op onderwerpen én meer bewuste momenten kunt creëren. Ik zag in mijn omgeving dat er behoefte was aan tijd zonder telefoon en positieve, hoopvolle verhalen. Als je goed zoekt vind je het op social media, maar al helemaal niet in de traditionele media zoals radio of TV. Dat gat vult Happy Times Magazine.

We vertellen de verhalen van impactmakers en duurzaamheidsstrijders. Het zijn positieve verhalen die normaal niet in de spotlight komen maar inspireren door duurzaamheid voor iedereen tastbaar en haalbaar te maken.

Gewoon doen, het hoeft niet perfect

Mensen vragen me vaak: hoe maak je zo'n stap? Nou, door het gewoon te doen. Pionieren, proberen, ontdekken. En ja, dat was en is nog steeds best spannend. Ik stopte na 4 maanden met mijn eerste betaalde baan om mijn droom achterna te gaan. Ik had niets te verliezen... En ook nu is het nog spannend en leef je vaak van oplage naar oplage. Maar gewoon doen dus, net zoals dat voor duurzaamheid geldt. Het hoeft niet perfect, als je maar begint.

Op dit moment zijn we alle dromen en ideeën rondom duurzaamheid en Happy Times Magazine ook echt aan het uitvoeren. Soms is het onwerkelijk. Zo hang ik volgende week levensgroot op het kantoor van WNF na een samenwerking. Ook maak ik elke week een Happy Times Radio uitzending bij de nieuwe zender 'Yoursafe Radio' waar Giel Beelen creative director is. Ik had hem uitgenodigd voor de lancering van het magazine. Hij kon niet maar vond het zo tof dat hij er een radioshow van wilde maken!

De droom

Mijn droom? Qua duurzaamheid is the sky the limit: er moet en kan nog zo ontzettend veel. Mijn missie is om duurzaam leven de norm te maken, door te laten zien dat heel makkelijk kan en leuk is. Die impact blijf ik dan graag vast leggen met Happy Times Magazine. Als ik nog even lekker mag dromen: zie ik het ook wel voor mij om een eigen kantoor te hebben waar we samen met al onze medewerkers en vrijwilligers krachten bundelen om de impact nog verder te vergroten. Oh en een echte TED talk geven, dat lijkt mij fantastisch!

ZO DOE JE DAT: DUURZAAMHEID TIPS VAN MAARTJE

"Er zijn heel veel dingen die je kunt doen om te verduurzamen. Wat de beste manier is? Ik zou zeggen: wat voor jou het leukst of makkelijk is. Dat is uiteindelijk voor jou het meest duurzaam en daarmee ook voor de wereld: de meeste kans dat je begint én de meeste kans dat je ermee doorgaat.

Om je op weg te helpen: denk in thema's. Bijvoorbeeld voeding, kleding, mobiliteit, energie. Wat is voor jou het makkelijkste thema om een kleine aanpassing in te doen?

Voor de een is dat meer plantaardig eten. Voor de ander is dat vaker de trein pakken, tweedehands kleding kopen of een milieu petitie tekenen. Nog een heel simpele: je geldzaken regelen bij een duurzame bank.

Laatste tip: niet bang zijn om te beginnen, te vragen of te leren. Het hoeft niet perfect, we zijn allemaal mens. Alles wat je kunt doen, gaat een verschil maken. Gewoon proberen dus!"



ABONNEMENT HAPPY TIMES MAGAZINE

Geef jezelf, een ander of je team een duurzaam cadeautje: een abonnement op Happy Times Magazine! Boordevol positief nieuws over impactmake(n)(rs).

Meer info: www.happytimesmagazine.nl



HAPPYTIMES.MAGAZINE

Warme Zomerweken 2024

Onder het motto 'Erop uit' kun jij in juli en augustus terecht op verschillende plekken in Culemborg voor een gezellig samenzijn. Waar ga jij een kopje koffie drinken, een praatje maken, spelletje spelen of een maaltijd delen?

Feestelijke start 1 juli

We nodigen je graag uit voor de officiële start op 1 juli. Het belooft gezellig én leerzaam te worden met leuke workshops! Kom een drankje halen, een ijsje, speel een potje sjoelen of laat een glittertattoo zetten. Aanmelden voor de workshop 'Gezonde snacks' door Feeltastic, 'Schmink' door Mamaranda of 'Jeu de boules' door Les Taxateurs kan bij Sandra Rigter srigter@elkwelzijn.nl (vol=vol).

Week 27: 1 t/m 7 juli

Maandag

- Bakkie Koost in West, Bolderburen
- Crea middag met Hanneke, Bolderburen
- Inloop jong en oud, Bolderburen
- Spelletjes en kaartavond, BijOns

Dinsdag

- Inloop, Parklaan
- Klaverjassen, Bolderburen
- Inloop jong en oud, Bolderburen
- Smakelijk ontmoeten, BonVie

Woensdag

- Quiltgroep, BijOns
- Sport en bewegen, Leerhuis
- Sjoelen en Jeu de Boules, BijOns
- Inloop jong en oud, Bolderburen
- Crea Bea met Jo, Bolderburen
- Mannenavond, Bolderburen

Donderdag

- Digiitaal Bolderburen
- Schilderen, Bolderburen
- Inloop jong en oud, Bolderburen
- Wandelen met de buurtsportcoach, Bolderburen
- Buurtlunch, Bolderburen
- Inloop, Parklaan

Vrijdag

- Inloop jong en oud, Bolderburen
- Schilderen met Nellie, Bolderburen
- Klaverjassen of knutselen, BijOns
- Smakelijk ontmoeten, de Salaamander

Zaterdag

- Stadswandeling

Zondag

- Koffieochtend, Bij Ons
- Kinderfilm bij Werk aan het Spoel
- Concert Middenorkest Pieter Aafjes, de Plantage
- Inloop jong en oud, Bolderburen
- Inloop Parklaan

Week 28: 8 t/m 14 juli

Maandag

- Bakkie Koost in West, Bolderburen
- Crea middag met Hanneke, Bolderburen
- Spelletjes en kaartavond, BijOns

Dinsdag

- Inloop, Parklaan
- Klaverjassen, Bolderburen
- Uitje 80+ naar Flipje en Streekmuseum Tiel

Woensdag

- Quiltgroep, BijOns
- Sport en bewegen, Leerhuis
- Wandelhockey, sjoelen, rummikub etc CMHC
- Sjoelen en Jeu de Boules, BijOns

Donderdag

- Digiitaal Bolderburen
- Schilderen, Bolderburen
- Wandelen met de buurtsportcoach, Bolderburen
- Dagtocht 80+ naar hanzestad Doesburg
- Koffieochtend, BijOns

Vrijdag

- Schilderen met Nellie, Bolderburen
- Klaverjassen of knutselen, BijOns
- Toffeldagen, binnenstad

Zaterdag

- Inloop jong en oud, Bolderburen
- Toffeldagen, binnenstad

Zondag

- Koffieochtend, BijOns
- Toffeldagen, binnenstad

Week 29: 15 t/m 21 juli

Maandag

- Bakkie Koost in West, Bolderburen
- Crea middag met Hanneke, Bolderburen
- Spelletjes en kaartavond, BijOns

Dinsdag

- Voorlezen voor de thuisblijvertjes, bibliotheek
- Inloop, Parklaan
- Klaverjassen, Bolderburen
- Ijsmiddag, Kulenburg

Woensdag

- Quiltgroep, BijOns
- Wandelhockey, sjoelen, rummikub etc CMHC
- Speeltuintour, de Bomedikke
- Sjoelen en Jeu de Boules, BijOns

Donderdag

- Koffieochtend, BijOns
- Digiitaal Bolderburen
- Schilderen, Bolderburen
- Wandelen met de buurtsportcoach, Bolderburen
- Waterspelletjes, speeltuin Bolderburen
- Ontmoeten bij de mozaïekbank, wijkcentrum de Salaamander
- Klaverjassen, Bolderburen
- Buurtmaaltijd, Bolderburen

Vrijdag

- Voorlezen voor de thuisblijvertjes, bibliotheek
- Klaverjassen of knutselen, BijOns
- Introductie sloeproeiën, Jachthaven
- Pop-up maakplaats, ElkWelzijn

Zondag

- Koffieochtend, BijOns

Week 30: 22 t/m 28 juli

Maandag

- Crea middag met Hanneke, Bolderburen
- Spelletjes en kaartavond, BijOns

Dinsdag

- Inloop, Parklaan
- Klaverjassen, Bolderburen
- Optreden Theo Solo, Kulenburg
- Wijkbingo, Beatrix

Woensdag

- Quiltgroep, BijOns
- Voorlezen voor de thuisblijvertjes, bibliotheek
- Bezoek aan Theetuin Thuis Buurmalsen 80+
- Wandelhockey, sjoelen, rummikub etc CMHC
- Sjoelen en Jeu de Boules, BijOns
- Beauty meiden middag, ElkWelzijn

Donderdag

- Koffieochtend, BijOns
- Digitaal Bolderburen
- Schilderen, Bolderburen
- Wandelen met de buurtsportcoach, Bolderburen
- Voorlezen voor de thuisblijvertjes, bibliotheek
- Waterspelletjes, speeltuin Bolderburen
- Klaverjassen, Bolderburen

Vrijdag

- Klaverjassen of knutselen, BijOns
- Toffeldagen, binnenstad
- Bubbelvoetbal, Schoolhof
- Autisme cafe, Bolderburen
- Orgelconcert Francesca Ajossa, Grote of Barbarakerk

Zaterdag

- Samen Mediawijs, bibliotheek
- Franse middag, Steenovenlaan
- Klassiek concert, Grote of Barbarakerk
- Muziekszomer Gelderland speelt: Stijk IJzer! Gelderlandfabriek
- Toffeldagen, binnenstad

Zondag

- Koffieochtend, BijOns
- Toffeldagen, binnenstad

vanaf 22 juli: Inez Ishizaki expositie, Gelderlandfabriek



Bekijk hier alle
actuele
informatie en
details

Week 31: 29 juli t/m 4 augustus

Maandag

- Introductie sloeproeiën, Jachthaven
- Crea middag met Hanneke, Bolderburen
- Spelletjes en kaartavond, BijOns

Dinsdag

- Voorlezen voor de thuisblijvertjes, bibliotheek
- Inloop, Parklaan
- Poffertjesmiddag, Kulenborg
- Klaverjassen, Bolderburen
- Zomerbingo, BonVie

Woensdag

- Quiltgroep, BijOns
- Zomer zeskamp ElkWelzijn, De Meent
- Wandelhockey, sjoelen, rummikub etc CMHC
- Uitje 80+ vaartocht op de Vecht
- Sjoelen en Jeu de Boules, BijOns

Donderdag

- Koffieochtend, BijOns
- Digiitaal Bolderburen
- Schilderen, Bolderburen
- Wandelen met de buurtsportcoach, Bolderburen
- Waterspelletjes, speeltuin Bolderburen
- Klaverjassen, Bolderburen
- Buurtlunch, Bolderburen

Vrijdag

- Uitje kinderen naar Dierenpark de Paay
- Klaverjassen of knutselen, BijOns

Zaterdag

- Inloop jong en oud, Bolderburen
- Stadswandeling

Zondag

- Koffieochtend, BijOns

Week 32: 5 t/m 11 augustus

Maandag

- Crea middag met Hanneke, Bolderburen
- Spelletjes en kaartavond, Bij Ons

Dinsdag

- Inloop, Parklaan
- Klaverjassen, Bolderburen
- Muziekbingo, Kulenborg
- Smakelijk ontmoeten BonVie

Woensdag

- Quiltgroep, BijOns
- Feestje bij de kinderboerderij
- Wandelhockey, sjoelen, rummikub etc CMHC
- Sjoelen en Jeu de Boules, Bij Ons
- Beauty meiden middag, ElkWelzijn

Donderdag

- Koffieochtend, BijOns
- Digiitaal Bolderburen
- Schilderen, Bolderburen
- Wandelen met de buurtsportcoach, Bolderburen
- Uitje 80+ Oranjerie Huis Doorn
- Waterspelletjes, speeltuin Bolderburen
- Klaverjassen, Bolderburen

Vrijdag

- Klaverjassen of knutselen, BijOns
- Uitje jongeren: Suppen, De Meent

Zondag

- Koffieochtend, BijOns

Week 33: 12 t/m 18 augustus

Maandag

- Crea middag met Hanneke, Bolderburen
- Spelletjes en kaartavond, BijOns

Dinsdag

- Voorlezen voor de thuisblijvertjes, bibliotheek
- Inloop, Parklaan
- High tea, Kulenborg
- Klaverjassen, Bolderburen

Woensdag

- Quiltgroep, BijOns
- Wandelhockey, sjoelen, rummikub etc CMHC
- Speeltuintour, Speelhart-Voorkoop/Aelei
- Introductie sloeproeiën, Jachthaven
- Uitje 80+ Vaartocht Amelisweerd
- Sjoelen en Jeu de Boules, BijOns

Donderdag

- Koffieochtend, BijOns
- Digiitaal Bolderburen
- Schilderen, Bolderburen
- Wandelen met de buurtsportcoach, Bolderburen
- Waterspelletjes, speeltuin Bolderburen
- Klaverjassen, Bolderburen
- Buurtmaaltijd, Bolderburen

Vrijdag

- Voorlezen voor de thuisblijvertjes, bibliotheek
- Pop-up maakplaats lasersnijden, ElkWelzijn
- Klaverjassen of knutselen, BijOns

Zondag

- Koffieochtend, BijOns
- Thompson Bridge Band, de Plantage

Week 34: 19 t/m 25 augustus

Maandag

- Crea middag met Hanneke, Bolderburen
- Spelletjes en kaartavond, BijOns

Dinsdag

- Bouwdorp. sportvelden KWC
- Uitje 80+ Natuurlijk Gruun Ommeren
- Inloop, Parklaan
- Klaverjassen, Bolderburen
- Optreden Harald Veenstra, Kulenburg

Woensdag

- Bouwdorp. sportvelden KWC
- Quiltgroep, BijOns
- Voorlezen voor de thuisblijvertjes, bibliotheek
- Wandelhockey, sjoelen, rummikub etc CMHC
- Sjoelen en Jeu de Boules, BijOns
- Jachtseizoen, ElkWelzijn
- Crea Bea met Jo, Bolderburen

Donderdag

- Koffieochtend, BijOns
- Digitaal Bolderburen
- Schilderen, Bolderburen
- Buiten schilderen op doek, Oudaseweg
- Voorlezen voor de thuisblijvertjes, bibliotheek
- Wandelen met de buurtsportcoach, Bolderburen
- Troubadour Robert, Beatrix
- Waterspelletjes, speeltuin Bolderburen
- Klaverjassen, Bolderburen

Vrijdag

- Klaverjassen of knutselen, BijOns
- Lasergame jongeren, De Meent
- Autisme cafe, Bolderburen

Zaterdag

- Introductie sloeproepen, Jachthaven

Zondag

- Koffieochtend, BijOns
- Kinderfilm Pim en Pom, Werk aan het Spool

Week 35: 26 t/m 31 augustus

Maandag

- Crea middag met Hanneke, Bolderburen
- Spelletjes en kaartavond, BijOns

Dinsdag

- Uitje 80+ Lunchcruise Merwede en Dordrecht
- Inloop, Parklaan
- Klaverjassen, Bolderburen

Woensdag

- Quiltgroep, BijOns
- Wandelhockey, sjoelen, rummikub etc CMHC
- Sjoelen en Jeu de Boules, Bij On
- Crea Bea met Jo, Bolderburen

Donderdag

- Koffieochtend, BijOns
- Digitaal Bolderburen
- Schilderen, Bolderburen
- Wandelen met de buurtsportcoach, Bolderburen
- An evening at the factory, Gelderlandfabriek
- Klaverjassen, Bolderburen

Vrijdag

- Klaverjassen of knutselen, BijOns
- Orgelconcert Rik Melissant, Grote of Barbarakerk

Zaterdag

- Jeu de Boules, Steenovenlaan
- Scholte mode, Beatrix

Dagelijks

- Inloop BonVie
- Zomer yoga

(zie info op de website, bij 1 juli)

Vragen?



06-83 52 48 78

pvankeur@elkwelzijn.nl



06-20 71 80 53

kburgers@elkwelzijn.nl

www.elkwelzijn.nl/zomerprogramma-2024



“WE HEBBEN OOG VOOR ELKAAR, HEBBEN AANDACHT VOOR EENZAAMHEID EN ZIEKEN. DELEN LIEF EN LEED”

“WE ZORGEN ERVOOR DAT OUDEREN IN BEWEGING KOMEN”

Tekst: Jan Heijink

Oprichting

Les Taxateurs zijn in 1985 opgericht door de familie Tax (vandaar de naam). Eerst werd gespeeld in de Plantage, maar al vrij snel is de huidige locatie betrokken. Dit was ooit de woning van de opzichter van de voormalige steenoven. Het terrein erachter, waar nu de binnenbanen liggen, was deel van wat 'de Leerdammer buurt' is gaan heten.

Even voorstellen

In 2017 is Jos Vermeulen voorzitter geworden. “Ik heb gezorgd voor een opfrisbeurt van het gebouw en ben jeu de boules gaan promoten. Er zijn door heel Culemborg jeu de boules veldjes gekomen, waar ik met vrijwilligers twee jaar achtereen clinics heb gegeven. Op sommige veldjes wordt nog steeds door buurtgroepjes gespeeld, zoals bij de Beatrix, de Voorkoop, de Eco-wijk, de Gandhiflat en bij het Bolderhuis. Groepen van vrijwillige organisaties of in buurten kunnen nog steeds een clinic aanvragen.

Wat biedt jeu de boules?

Jos is stellig en enthousiast. “Jeu de boules is gezellig! Meedoen heeft veel positieve effecten. Het spel is een sociaal gebeuren, er wordt gepraat en mensen komen in beweging. Vooral voor ouderen zijn dit belangrijke aspecten. We hebben oog voor elkaar, we hebben aandacht voor eenzaamheid en zieken. We delen lief en leed.”

Opening warme zomerweken

De vereniging opent dit jaar op 1 juli de warme zomerweken (zie p14) op hun locatie aan de Steenovenslaan. Op het programma staan diverse workshops, waaronder een clinic 'jeu de boules'. “We hebben op de 16 buitenbanen plek voor zeker 96 deelnemers die tegelijk mee kunnen doen”, aldus Jos. “Dat wordt hartstikke leuk!”

De vereniging heeft 80 leden. Ze kunnen er best nog meer gebruiken. Wil je het eens uitproberen? Geef je op voor de clinic op 1 juli of speel vrijblijvend een paar keer mee op dinsdag- of zaterdagmiddag. Meer info en aanmelden: secretaris@lestaxateurs.nl

“ALS IK ZELF NIET
HET INITIATIEF
NEEM DAN ZIT IK
HELE DAGEN
THUIS...
DUS DANS EN FIETS
IK MIJ DOOR HET
LEVEN.
IK HEB NIET ALTIJD
ZIN OM TE GAAN.
MAAR ALS IK ER
BEN GEEFT HET ZIN
EN KLEUR AAN MIJN
DAG. “

M. 70 JAAR

JE BENT NIET IN JE ‘EENDJE’

Iedereen wil zich graag goed voelen. En iedereen gunt dat een ander zich ook prettig voelt. Toch voelde 49% van Nederland zich vorig jaar eenzaam.

In Culemborg gaat ElkWelzijn de komende maanden werken aan de bewustwording rondom eenzaamheid. Met aansprekende posters verspreid in de stad, een badeendjesactie met als titel “je bent niet in je Eendje”, we zijn aanwezig op de markt in de Week tegen

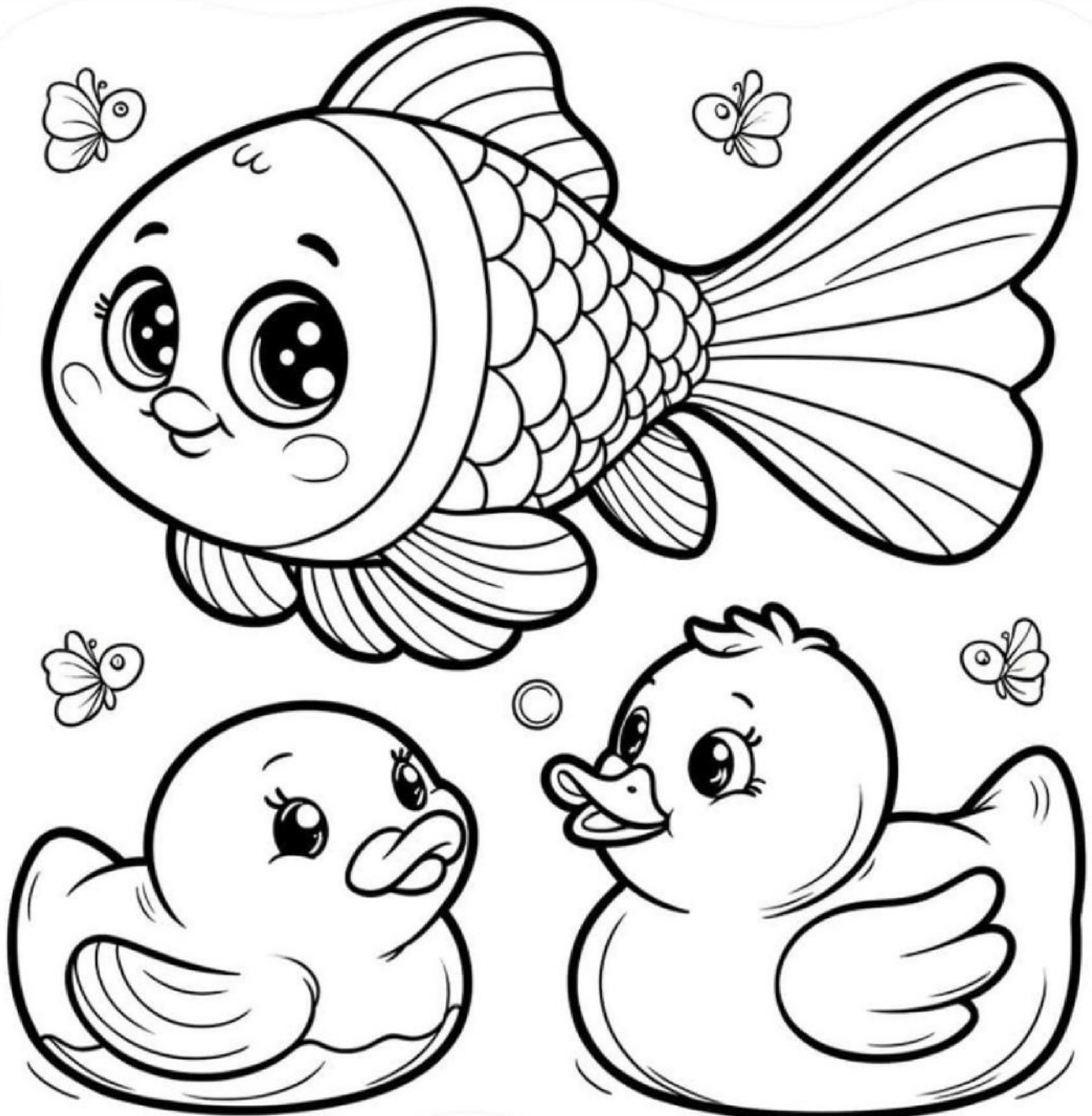
Eenzaamheid (26-9 tot 2-10) en een mooie samenwerking met PostNL.

Herken jij het gevoel van eenzaamheid? Praat hier dan over met bekenden of neem eens vrijblijvend contact op met de wijkcoaches van ElkWelzijn.

iets doen?

Op www.culemborgvoorelkaar.nl vind je alle oproepjes uit jouw buurt. Zo doe je makkelijk iets tegen eenzaamheid.

EEN GOUDVIS EN EEN BADEENDJE DELEN EEN UNIEKE VRIENDSCHAP: EEN LEUKE KLEURPLAAT OM IN TE KLEUREN



Rob

IS VRIJWILLIGER IN DE BUURTMOESTUIN

“IK LAAT PLANTEN & MENSEN BLOEIEN”

Wegens gezondheidsredenen is Rob werkzoekende. Om zijn tijd nuttig te besteden, doet hij veel vrijwilligerswerk. Altijd buiten, vieze handen gegarandeerd. Maar dat vindt Rob niet erg, want hij heeft groene vingers! “Ik vind het heerlijk om in de moestuin te werken en mijn kennis met andere vrijwilligers te delen. En als we een tuintje hebben opgeknapt van iemand die dat zelf niet meer kan, geeft dat veel voldoening.”

In de coronaperiode begon Rob, op advies van JobHulp Culemborg, met vrijwilligerswerk. Hij werd door ElkWelzijn hartelijk ontvangen en ging aan de slag als vrijwilliger in de buurtmoestuin. “Zeker tijdens de lockdowns was ik blij en dankbaar om toch iets om handen te hebben”, vertelt hij.



Veelzijdig

Het werken in de moestuin blijkt veelzijdig. Het is niet alleen tuinieren in de buitenlucht, maar ook onder de mensen zijn, kennis over planten delen met de andere vrijwilligers en klusjes tussendoor. Rob is er erg enthousiast over. “De moestuin gaat een beetje als je kindje voelen. Ik voel me goed in m’n vel, en durf daardoor ook nieuwe dingen te proberen. Zoals hout zagen voor een nieuwe compostbak, of een plantenbak in elkaar knutselen.”

Opstapje naar werk?

De (moes)tuinvrijwilligers hebben allemaal een andere motivatie om het vrijwilligerswerk te doen: voor de gezelligheid, om gezondheidsredenen, als maatschappelijke stage... Rob hoopt dat het bijdraagt aan zijn zoektocht naar een nieuwe baan: “Zeker als je niet goed weet wat je wilt, bijvoorbeeld als student of werkzoekende zoals ik, is vrijwilligerswerk een goede oplossing. Je ontdekt waar je goed in bent en komt zo makkelijk in aanraking met verschillende werkgebieden.”



NAAM: Rob



WOONT IN: Culemborg



IMPACTMAKER SINDS: 2021

STAAT 6 DAGEN PER WEEK OP HET VOETBALVELD

Mimoun

“IK LEER SPELERS RESPECT TE HEBBEN”

“Voetbal zit in mijn bloed. Ik krijg hier respect en ik voel me hier thuis”, aldus voetbaltrainer, elftalbegeleider en scheidsrechter Mimoun Khiniti (62). Hij is getrouwd, vader van vijf dochters en opa van zeven kleinkinderen. Hij is geboren in een arm gezin in Marokko. Als jongetje speelde hij straatvoetbal en bij een voetbalclub. Toen zijn beide ouders overleden, stond hij er alleen voor. Op zijn 16e kreeg hij een verblijfsvergunning in Nederland. Hij ging werken en werd vrijwilliger. Het liefst praat hij over voetbal en over Focus.

Op het veld

Mimoun heeft zojuist de jongste garde van 5 en 6 jaar, een divers groepje jongens en meisjes, de eerste beginselen van het spel proberen bij te brengen. “Dit keer waren er minder dan anders, want het is vakantietijd. Normaal zijn het er wel een stuk of dertig.” Mimoun heeft van alles getraind. Van de kleinsten tot de oudste jeugd en ook meisjes en senioren dames. “Met de dames zijn we zelfs kampioen geworden.”

Is dat niet moeilijk al die spelers uit verschillende culturen? “Nee hoor,” is het antwoord, “respect voor elkaar zit in de genen. We verwachten discipline en behandelen iedereen hetzelfde. Het helpt ook dat Focus een fijne vereniging is.”

Tijdens het spel valt op hoe goed de ‘interactie’ tussen de spelertjes en Mimoun is en hoe ze naar hem luisteren. “Ik ben geen professioneel trainer al heb ik KNVB-cursussen gevolgd. Ik heb het geleerd door te kijken hoe goede trainers het doen. En als de spelers er plezier in hebben, dan heb ik dat ook!”

Net zoals Rob en Mimoun vrijwilligerswerk doen in de buitenlucht? Kijk op www.culemborgvoorelkaar.nl



NAAM: Mimoun

WOONT IN: Culemborg

IMPACTMAKER SINDS: 1998

“MIJN BIJDRAGE AAN HET VERGROTEN VAN DE ZELFSTANDIGHEID VAN VROUWEN”

Marianne Luken is een van de vrijwilligers die in een initiatief van ElkWelzijn vrouwen van met name buitenlandse afkomst helpt te leren fietsen. Ze vindt het een ideale manier om vrijwilligerswerk te doen: “Ik kan zelf bepalen wanneer en hoeveel tijd ik eraan besteed.”

Passend vrijwilligerswerk

Marianne woont circa zeven jaar in Culemborg. Toen ze met pensioen ging, zocht ze passend vrijwilligerswerk. Via een advertentie in de krant ontdekte zij het vrijwilligersplatform ‘Culemborg voor Elkaar’. “Ik ben hier uitgebreid gaan neuzen. Een heel prettig systeem met een groot en divers aanbod en ook passend bij mijn wensen. Want met twee kinderen in het buitenland en een passie voor lange trektochten, wil ik niet ‘verplicht’ zijn wekelijks iets te doen. Toen ik las over het fietsproject van ElkWelzijn, was ik direct enthousiast en meldde me aan.”

Fietslessen

In 10 lessen leren de deelnemers (overwegend vrouwen) fietsen. Ze oefenen buiten eerst lopend met de fiets aan de hand. Stap voor stap leren ze uiteindelijk echt fietsen. Ook de theorie is heel belangrijk, omdat wij in Nederland ontzettend veel verkeersregels en borden hebben. Marianne: “De vrouwen doen ongelooflijk hun best goed Nederlands te spreken. Het is leuk om te zien hoe, als ze er in het Nederlands niet helemaal uitkomen ze elkaar helpen.”

Zelfstandig en onafhankelijk

“Het belangrijkste aan dit vrijwilligerswerk,” vindt Marianne, “is dat ik bijdraag aan de zelfstandigheid en onafhankelijkheid van de vrouwen. Als ze kunnen fietsen komen ze makkelijker naar buiten en onder de mensen. Kunnen ze makkelijker boodschappen doen of de kinderen naar school brengen en daar andere mensen ontmoeten. Of er met de fiets op uit, bij mensen op bezoek.”

Net als Marianne flexibel vrijwilligerswerk vinden?

Bekijk de mogelijkheden op www.culemborgvoorelkaar.nl >



tekst: Frans de Bruijn, foto: Milou Oomens

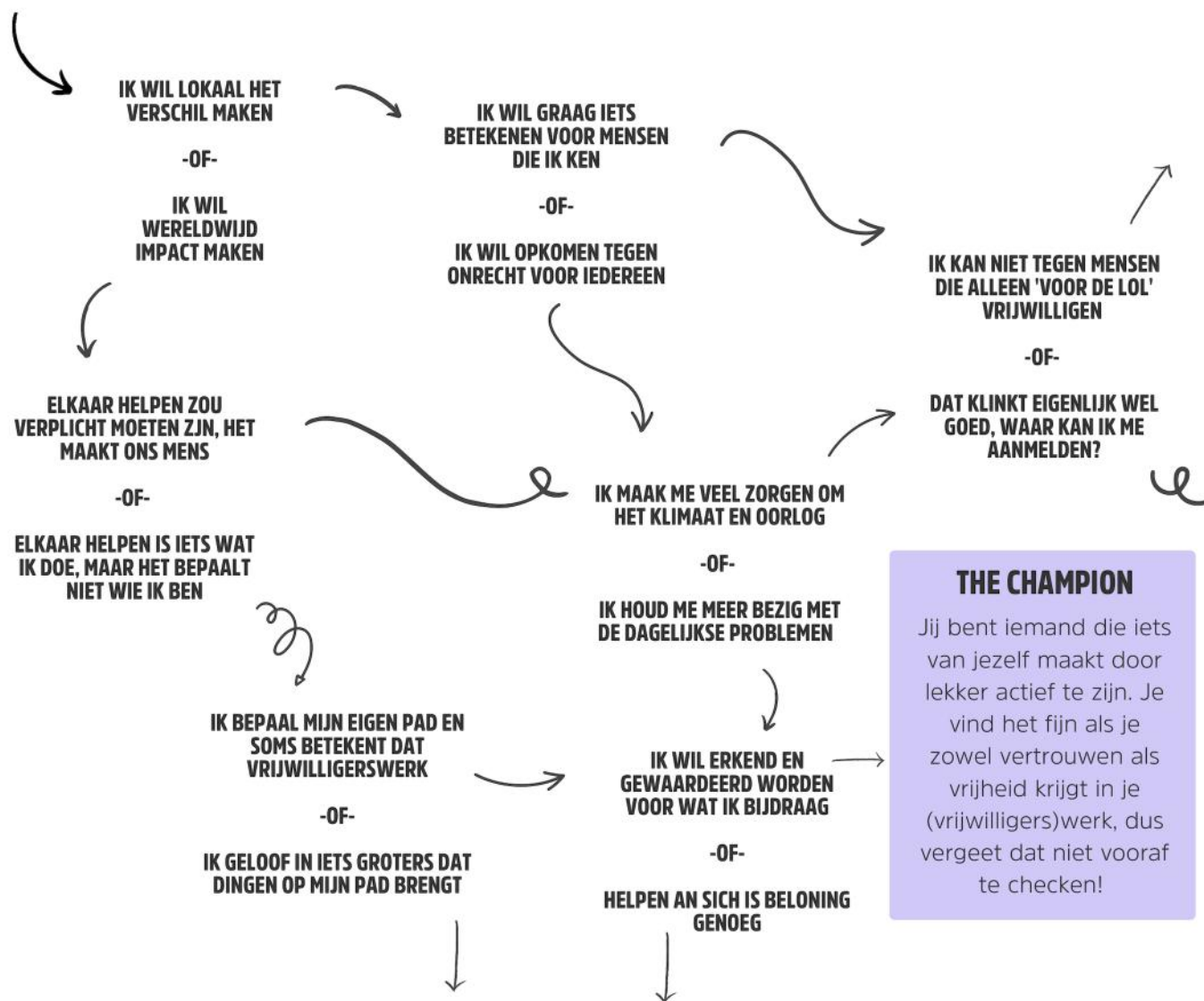


Test

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 jij voor do good held bent + wat voor activiteiten daar bij passen.

Volg telkens jouw keuze en start hier!



THE ACTIVIST

Jij bent iemand die vecht tegen onrecht en de wereld een betere plek wil maken. Je schuwt niet om tegen de gevestigde orde in te gaan. Dat zul je waarschijnlijk ook terug (willen) zien in je vrijwilligerswerk! Iets met klimaat of kansengelijkheid zou bij jou passen.

HOMETOWN HERO

Normen en waarden, familie, loyaliteit en hard werken zijn belangrijk voor jou. Waarschijnlijk is vrijwilligerswerk vaak belangrijker voor je dan 'gewoon' werk? Goed doen in je buurt is het soort vrijwilligerswerk dat goed bij jou past.

VRIJWILLIGERSWERK ZIE IK ALS MIJN BURGERPLICHT

-OF-

VRIJWILLIGERSWERK IS EEN ROEPING VAN GOD

DOING GOOD IS ONDERDEEL VAN MIJN PERSOONLIJKE MISSIE

-OF-

IK GELOOF DAT IK HIERMEE GODS WERK DOE

IK WIL MENSEN HELPEN, DE CONTEXT MAAKT ME NIET UIT

-OF-

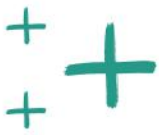
IK WIL GRAAG MENSEN HELPEN DIE DOOR DINGEN HEEN GAAN DIE IK OOK HEB MEEGEMAAKT

THE FAITHFUL

Het oude gezegde "Liever een goede buur dan een verre vriend" past wel bij jou. Jouw waarden en normen stammen waarschijnlijk uit jouw (geloofs)waarden en vrijwilligerswerk zie je dan ook als een natuurlijk gevolg daarvan. Mensen bijstaan past goed bij je!

THE CARING HAND

Jij staat altijd voor een ander klaar. Zo ben je gewoon. Jouw vrijwilligerswerk zal dan ook heel duidelijk daarbij aansluiten: persoonlijk contact, dichtbij, echt iemand verder helpen.



3X

IMPACT MAKEN MET HET HELE GEZIN

MIDDAGJE AAN DE LEK & IMPACT MAKEN

Wellicht heb je het weleens gemerkt. Ben je op een mooie plek met je gezin aan het genieten, zie je her en der spullen die achtergebleven zijn van andere bezoekers. Denk aan onze wandelpaden, natuurgebieden en de uiterwaarden langs de Lek waar wij met elkaar zo trots op zijn. Doe net dat beetje extra en neem voortaan een extra tasje mee voor het achtergebleven vuil. Een kleine stap, maar met grote winst.

Een beetje meer doen? Meld je aan voor de Zwerfafvalbrigade Culemborg West of Oost: een lokale groep bewoners, die regelmatig zwerfafval in hun omgeving opruimt.

Anmelden kan op de website van Stichting Landschapsbeheer Gelderland: www.slgelderland.nl

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: ga een rondje wandelen in jouw buurt en beoordeel de plekken waar jij langsloopt. Spreek, wanneer je in een restaurant of winkel bent, de ondernemer aan op de onmogelijkheden. Of geef jouw signalen door aan de werkgroep Culemborg Toegankelijk, onderdeel van de Adviesraad Sociaal Domein Inclusief:

Kees Hartman, via 06-29 62 82 40 of kees.hartman@asdi-culemborg.nl

Theo Eerkens, via 06-51 42 80 18 of theo.eerkens@asdi-culemborg.nl

Met deze schouwlijst stel je eenvoudig vast hoe iemand met een beperking de toegankelijkheid ervaart



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

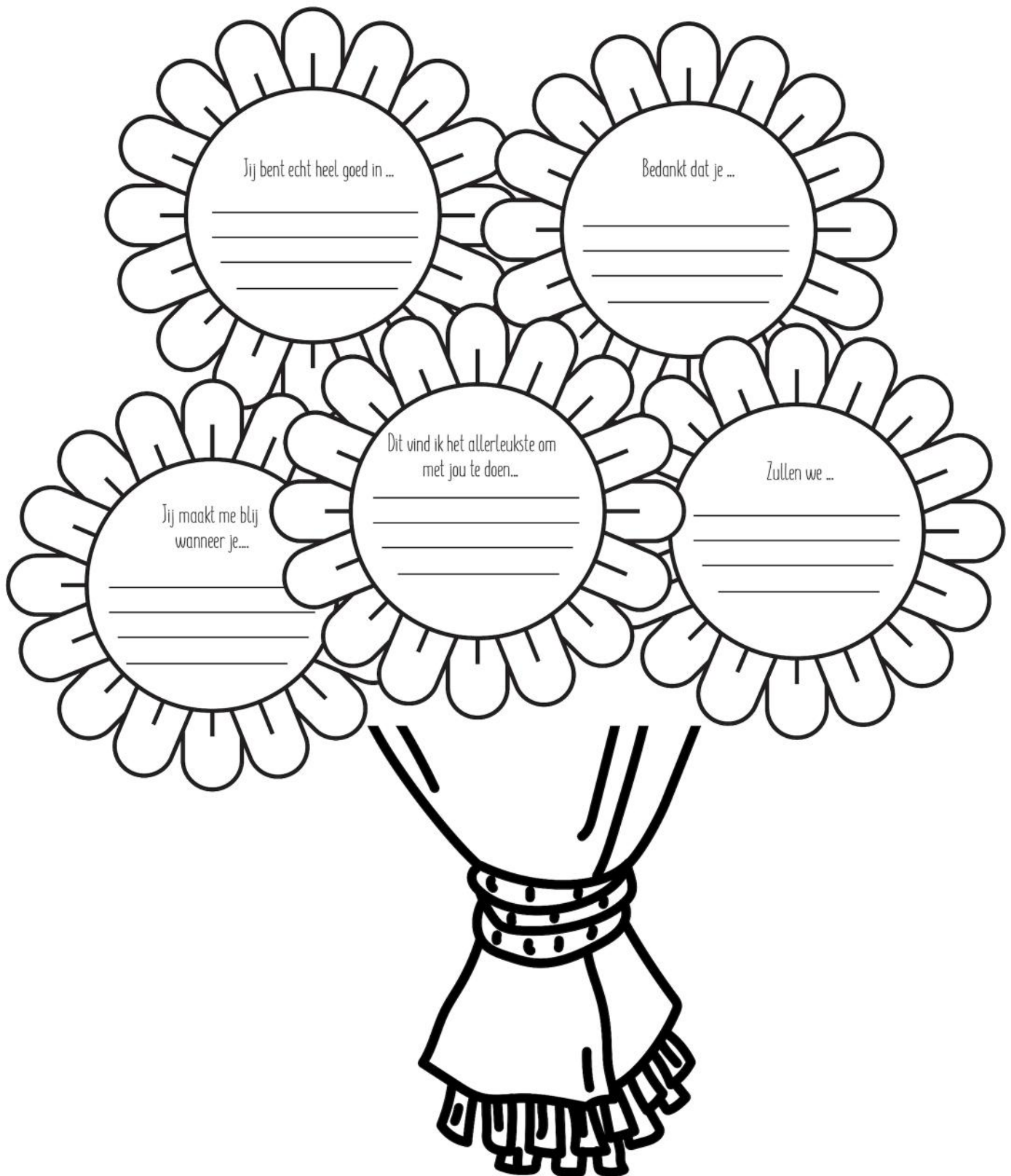
CREATIEVE KRACHT

Wat is er leuker dan een tekening, kaartje of handgeschreven brief krijgen? Precies dat is de kracht van een klein gebaar.

Met een klein gebaar en een beetje creativiteit kun je iemands dag opvrolijken. Maak een mooie tekening, vol kleuren en positieve beelden, en geef deze aan iemand in je buurt die het wel kan gebruiken. Bijvoorbeeld een buur die wel een opkikker

kan gebruiken, een familielid die ver weg woont of gewoon iemand die je helemaal niet kent. Deel uit op straat of geef het af bij een verzorgingscentra om de hoek.

Tip: het hoeft niet perfect, het is de intentie die telt. Dus geniet van je creatieve momentje, zo maak je impact voor een ander én jezelf!



DUURZAAM BOEKETJE

Wil je iemand steunen, een complimentje geven of helpen maar weet je de juiste woorden niet te vinden? Zeg het met duurzame bloemen. Een zelfgemaakt boeketje van droogbloemen ziet er mooi uit, is heel persoonlijk én vergaat niet. Zo doe je dat:

Plukken

Pluk of haal mooie bloemen. Kies voor felle kleurtjes, zoals blauw, rood, roze of geel. Deze bloemen behouden hun mooie kleur het beste.

Droogruimte

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

Drogen

Hang de bloemen ondersteboven op. Zorg ervoor dat ze uit elkaar hangen, zodat het vocht beter kan verdampen.

Stylen

Wacht een paar dagen tot de bloemen droog zijn. Zodra de stelen droog zijn, kun je de bloemen in een mooi boeketje of vaas stylen. Veel plezier!



**POWER IS THE
ABILITY TO DO
GREAT THINGS
FOR OTHERS**

110 MILJOEN MENSEN VERLIETEN GEDWONGEN HUN THUIS

Het aantal mensen dat vanwege oorlog, vervolging, geweld en schendingen van mensenrechten op de vlucht was, bereikte in 2023 een recordhoogte van 110 miljoen ([VN-vluchtelingenorganisatie UNHCR](#)). Dit betekent een toename van 19,1 miljoen ten opzichte van 2022, toen de grootste stijging ooit werd genoteerd.

Dit jaar komen er naar verwachting tussen de 32.000 en 63.000 nieuwe asielzoekers naar Nederland ([Rijksoverheid](#)). De oorlog in Oekraïne is nog altijd niet voorbij. Hierdoor blijven er ook vluchtelingen uit dit land naar Nederland komen. Voor dit jaar gaat het naar verwachting om 28.000 nieuwe mensen uit Oekraïne.

ASIELZOEKER, VLUCHTELING, STATUSHOUDER OF NIEUWKOMER

First things first: over wie hebben we het precies? Een asielzoeker is iemand die asiel aanvraagt in Nederland. Zij krijgen een verblijfsvergunning als ze te vrezen hebben voor oorlog, doodstraf of executie, marteling of een andere onmenselijke of vernederende behandeling in hun land. Deze beslissing neemt de Immigratie- en Naturalisatiedienst (IND). Ze krijgen de vluchtelingenstatus

('statushouder' of 'nieuwkomer' genoemd). Het percentage toegekende asielaanvragen door de IND wisselt sterk van jaar tot jaar. Zo ging het in 2018 om één op de vijf, maar in 2023 werd er voor de 17.925 aanvragen in 81% een verblijfsvergunning verleend ([Vluchtelingenwerk](#)).

De mensen die noodgedwongen hun thuis moesten verlaten, hebben naast opvang meer nodig om humaan opgevangen te worden. Denk aan psychosociale steun door sport en spel, praktische hulp met formulieren, de taal leren, hulp met studie of (vrijwilligers)werk vinden, verhuishulp en cruciaal in Nederland: leren fietsen.

Via Culemborg voor Elkaar kun je makkelijk iets betekenen voor deze mensen die alles hebben moeten achterlaten. Op het platform zijn het eerste jaar 28 van de 268 hulpvragen geplaatst voor en door deze doelgroep. Nieuwkomers die op zoek zijn naar connectie, taalhulp én vrijwilligerswerk. Maar ook door AZC's en stichtingen die nieuwkomers begeleiden.

Help jij ook een handje mee? [Bekijk wat jij in jouw buurt kunt betekenen >](#)



Tekst: Frans Huber, foto: Milou Oomens

TOLKEN VOOR VLUCHTELINGEN

In 2022 kwam er een crisisnoodopvang voor vluchtelingen aan de Bellweg. Meer dan 100 vrijwilligers zetten zich in om hun verblijf draaglijk te maken, waaronder Feras (48). "Ik ben zelf ook vluchteling en kwam in 2016 met mijn gezin vanuit Libanon naar Nederland. Ik spreek Arabisch en heb hard gewerkt om de Nederlandse taal eigen te maken. Ik bemiddel in het contact van de vluchtelingen met bijvoorbeeld de locatiemanager, COA-medewerkers en verpleegkundigen.

Ik voel me enorm betrokken bij de intense problematiek van deze mensen, de grote onzekerheid waarin ze verkeren. Ik herken zoveel van wat ze doormaken."

Naast het tolken helpt Feras statushouders die zich vestigen in Culemborg om hun nieuwe leefomgeving te leren kennen. "Dit soort werk, daar besta ik voor. Contact met mensen, me voor hen inzetten, dat is mijn levenselixer. Mijn motto is: 'Geven geeft me meer dan krijgen'."

ZO MAKEN ZIJ HET VERSCHIL



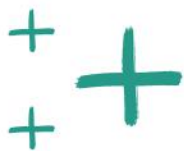
INBURGEREN ÉN ANDEREN HELPEN

Kezban Karagoz is gevlucht uit Istanbul. "Toen ik in Nederland aankwam stond ik er als vrouw alleen voor en moest ik helemaal weer bij nul beginnen. Bij het Leerhuis Culemborg voelde ik me al heel snel op mijn plek. Niet alleen door steun van de wijkcoach van ElkWelzijn, maar ook omdat ik me er nuttig kon maken."

ezban werkt in het Leerhuis aan haar eigen inburgering, en helpt ook andere statushouders daarmee. "Turkse, maar zeker ook Syrische en Oekraïense mensen. Daarnaast heb ik geholpen bij het gereedmaken van opvangplekken en het opvangen van vluchtelingen aan de Bellweg. En dan ben ik nog actief bij Bartje. Dat is zó leuk! Ik sta daar midden in de Nederlandse en Culemborgse cultuur. Een heel mooie, maar vooral ook gezellige manier om snel in te burgeren en de taal goed te leren."



Tekst: Frans de Bruijn, foto: Milou Oomens



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.

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



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. Ze komen nog online op Culemborg voor Elkaar, tot die tijd vind je ze op www.nlvoorelkaar.nl



2023-05-12 17:04:32

Online/via de telefoon

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

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...

Enmalig Jongeren

Challenge (kleine) groepen



Overall

DUURZAAM DOUCHEN [5 MINUTEN]

NLvoorelkaar

Lang en warm douchen...soms zo heerlijk, maar niet zo goed voor de planeet, je huid en jouw portemonnee 😬. Er is namelijk gas nodig om...

Structureel Jongeren

Challenge (kleine) groepen



Overall

KAARTJE VOOR EENZAME OUDEREN [CHALLENGE]

[NLvoorelkaar](#)

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

Enmalig Jongeren
Challenge (kleine) groepen



Overall

30 DAGEN VEGA, VEGAN OF MINDER MEAT

[NLvoorelkaar](#)

Wil jij minder vlees proberen te eten maar vind je het lastig? Doe mee met deze challenge en kies je uitdaging: vega (geen vlees),...

Enmalig Jongeren
Challenge (kleine) groepen



Overall

VERS BLOED GEZOCHT - WORD BLOEDDONOR

[NLvoorelkaar](#)

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

Enmalig Challenge
(kleine) groepen



Overall

SPULLEN INZAMELEN VOOR BABY'S EN JONGE KINDEREN

[Stichting Babyspullen](#)

Elk kind verdient een goede start op de aarde. Stichting Babyspullen probeert zoveel mogelijk babypakketten te maken voor ouders die...

Enmalig Jongeren
Challenge (kleine) groepen



ALLE BEE(S)TJES HELPEN

Heb jij een dierenhart van goud en gun je alle Fikkies, Rakkers en Spookies in Nederland een paar extra knuffels? Dan is vrijwilligerswerk met dieren echt iets voor jou!

Je kunt dieren (en hun baasjes) op heel veel manieren helpen. Bouw bijenhôtels. Help als dierenbuddy anderen met hun huisdier. Laat een keer de hond uit voor een buurtgenoot die dit zelf (tijdelijk) niet kan.

Of ga aan de slag bij de kinderboerderij, een asiel, dierenambulance of een goed doel als het Wereld Natuur Fonds.

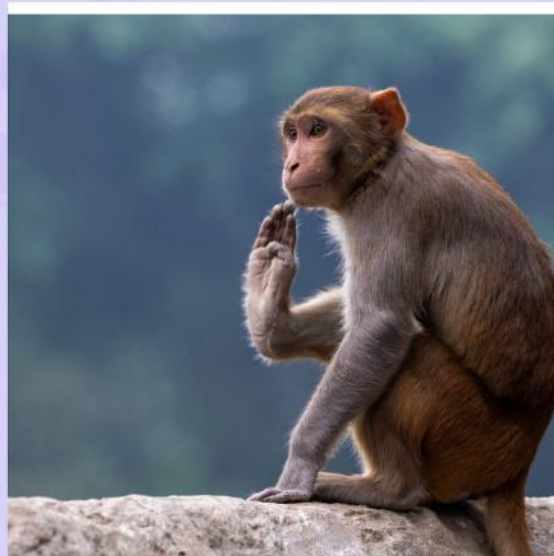
Benieuwd hoe dat is? De impactmakers op de volgende bladzijde delen hun avonturen graag met je.

Zelf aan de slag?

**OP WWW.CULEMBORGVOORELKAAR.NL
VIND JE ALLE DOE-GOED ACTIVITEITEN MET DIEREN!**

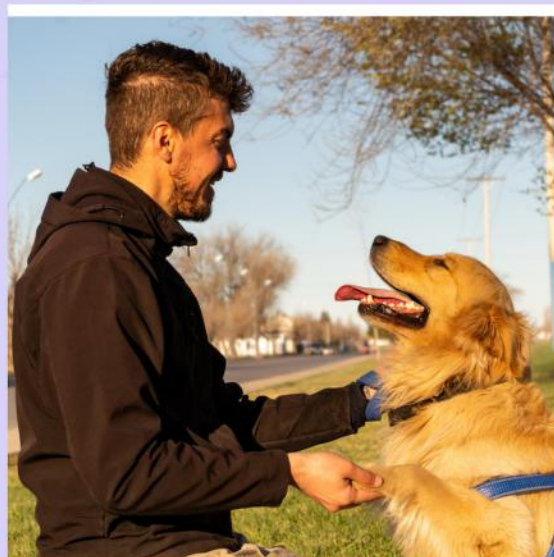
APENTROTS

Sarah is vrijwilliger bij een opvangcentrum voor apen. Ze is begonnen met dit vrijwilligerswerk omdat ze apen enorm fascinerend vindt. "Het lijken net mensen," lacht Sarah. Ze begint haar dag met het schoonmaken van de dierenverblijven. "Na mijn inwerkperiode heb ik meer zelfstandigheid gekregen, dus nu mag ik de apen ook voeren. Het is leuk om te merken dat ik elke dag een betere band met de apen krijg. Het is een unieke werkplek, waar ik met veel plezier naar toe ga. Ik ben trots dat ik met deze bijzondere dieren mag werken".



DIERENBUDDY

Helpen in het asiel, op de dierenambulance rijden, in de steek gelaten huisdieren opvangen, een les over dierenwelzijn geven... je kunt op veel manieren het verschil maken bij de Dierenbescherming. Floris (25) is dierenbuddy: "Sinds een paar maanden wandel ik met Guus. Zijn baasje, Mary, heeft een knieoperatie gehad waardoor ze tijdelijk niet met Guus kan wandelen. Ik wandel graag met Guus, het is een enorm lieve hond. Het geeft mij een goed gevoel om zowel voor dieren als voor mensen iets te betekenen".



HELP TE PAARD

"Dit is het allerleukste wat er is! Zo kan ik mijn passie delen met anderen én iets goeds doen" vertelt Monic (26). "Sinds kleins af aan ben ik al een dierenvriend en paardenmeisje. Tijdens mijn vrijwilligerswerk verzorg ik de paarden die op de zorgboerderij staan en maken we met de bewoners ritjes. Die glimlach op de gezichtjes wanneer zij op het paard zitten is goud waard! Ze genieten zo intens van hun momentje. Het maakt me ook dankbaar: het besef dat ik zelfstandig kan gaan, staan en rijden waar en wanneer ik wil. Ik heb het getroffen."





DO GOOD WITH *food*

Je hoeft geen impact te maken met je kookkunsten om impact te maken met eten!

Eten is een eerste levensbehoefte. Toch is dat niet voor iedereen vanzelfsprekend. In Nederland neemt het aantal gezinnen dat onder de armoedegrens leeft toe. Gezond eten is het laatste jaar ook nog eens flink duurder geworden.

Wil jij een vorkje meeprikken? Op www.culemborgvoorelkaar.nl vind je diverse oproepjes voor hobbykoks. Bereid bijvoorbeeld een warme maaltijd voor bezoekers van buurtcentrum Bolderburen of BonVie, ga bakken met/voor ouderen in een woonzorgcentrum, help bij de Voedselbank, doe een boodschapje of eet gezellig mee in wijkcentrum de Salaamander als tafelmaatje.

Goed doen met eten, dat smaakt naar meer!



SMAKELIJK

ONTMOETEN

WIJKCENTRUM DE SALAAMANDER

Eén keer in de zes weken eten buurtbewoners samen een driegangenmaaltijd in Wijkcentrum de Salaamander, Heimanslaan 2. Zo'n 10 vrijwilligers koken heerlijke gerechten uit alle windstreken, iedere maaltijd staat een ander land centraal. De maaltijden worden bezocht door een divers publiek: alleenstaanden van verschillende leeftijden, koppels en gezinnen.

Help in de keuken, bediening of eet gezellig mee! Er is plaats voor maximaal 40 bezoekers, vooraf inschrijven is dan ook verplicht. Houd hiervoor de facebookpagina van de Salaamander of de flyers/informatieborden in de gaten. De bijdrage van 7 euro is inclusief water en na afloop een kopje koffie of thee. Andere consumpties zijn te koop bij de bar.

Smakelijk Ontmoeten is onderdeel van de pilot 'Ontmoeten in de Salaamander', waarbij ElkWelzijn bewoners ondersteunt om initiatieven op te zetten in dit wijkcentrum. Zo wordt het weer een bruisende plek!

BONVIE

Ook in BonVie aan de Admiraalvlinderlaan 2 wordt er samen gekookt en gegeten. Aanmelden kan via een inschrijffijst in BonVie, tot één week vantevoren.

2 juli lichte avondmaaltijd • 6 augustus Grieks buffet • 17 september lichte avondmaaltijd • 8 oktober Spaans buffet • 12 november lichte avondmaaltijd • 17 december Oosters buffet

BUURTCENTRUM BOLDERBUREN

De buurtmaaltijd in buurtcentrum Bolderburen aan de Prijsseweg 1 is iedere 3e donderdag van de maand van 17.30 tot 19.30 uur. Reserveren kan tijdens openingstijden bij de bar of via aanmeldenbb@gmail.com



Tekst: Frans Huber, foto: Lyanne Art

Arzu

"Ik volgde mijn hart en kwam met mijn man een nieuw bestaan opbouwen in Nederland. Die eerste tijd was zo ontzettend moeilijk. Ik voelde me eenzaam en verdrietig. Ik moest dus aan de slag, ik wilde meedoen!

Ik woon dichtbij buurtcentrum Bolderburen en liep er eens binnen. Van het een kwam het ander. Als gastvrouw help ik nu al 5 jaar achter de bar en in de keuken. Af en toe maak ik Turkse koffie en cake voor de gasten en ieder jaar verzorg ik een high tea. Ze vinden dat leuk, vragen de recepten.

Ik merk dat ik mensen met elkaar verbind en zo probeer ik met mijn vrijwilligerswerk een positieve bijdrage te leveren aan de maatschappij. Bovendien geeft het mij meer vertrouwen, en mijn Nederlands gaat ook steeds beter!"

GEVULDE BBQ PAPRIKA'S

INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 1 paprika
- 100 g vegetarisch gehakt
- 1/2 ui
- 1/2 groene paprika
- 1 tomaat
- 30 g kidney bonen
- 30 g mais
- 30 g bbq saus (zero variant)
- 30 g geraspte 30+ kaas
- Kruiden naar keuze

VOEDINGSWAARDEN

- 362 kcal

BEREIDING

Stap 1: Bereid het mengsel

Snijd een ui, een groene paprika, en een tomaat in stukjes. Bak de ui, paprika, en tomaat tot ze zacht zijn. Voeg kidneybonen en maïs toe. Voeg vervolgens het vegetarische gehakt en kruiden naar keuze toe. Bak alles goed door en voeg dan BBQ-saus toe.

Stap 2: Bereid de paprika's

Maak de paprika's schoon en snijd ze doormidden. Vul de paprikahelften met het mengsel en bestrooi met geraspte 30+ kaas.

Stap 3: Bak de gevulde paprika's

Plaats de gevulde paprika's in een voorverwarmde oven op 150 graden Celsius en bak ze 10 minuten.

Stap 4: Afwerken en serveren

Top eventueel af met extra BBQ-saus voor het serveren. Eet smakelijk!



LASAGNE MET TRUFFEL-ROOMSAUS

INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 2 verse lasagnebladen
- 1/2 ui
- 50 gram cherrytomaatjes
- handje rucola
- 50 ml kookzuivel light
- 50 gram tartufo (truffelsaus van grand italia)
- 100 gram vega kipstukjes
- 50 gram ricotta
- Peper, zout, kipkruiden en knoflook

VOEDINGSWAARDEN

Voedingswaarden:
538 kcal
28 g eiwitten
38 g koolhydraten
29 g vetten

BEREIDING

Stap 1: Maak de saus

Snijd de groenten. Bak alles tot de kip goudbruin en de groenten zacht zijn. Breng op smaak met kruiden zoals peper, zout, kipkruiden en knoflook.

Stap 2: Voeg kookzuivel toe

Roer kookzuivel light of crème fraîche light door de saus voor een romige textuur.

Stap 3: Kook de lasagnebladen

Kook de lasagnebladen 5-6 minuten. Spoel de bladen daarna af met koud water.

Stap 4: Snijd de bladen

Snijd de gekookte lasagnebladen doormidden zodat je vier halve bladen hebt.

Stap 5: Bouw de lasagne op een bord

Begin met een laagje rucola en saus. Leg er een lasagneblad op. Herhaal tot je een paar lagen hebt, voeg tussendoor ricotta toe en eindig met saus.



TIP

Top af met 30+ kaas voor minder vetten!

BLUEBERRY CHEESECAKE PANNEKOEKJES

Ingrediënten

- 100 gram magere kwark
- 1 ei
- 30 gram havermout
- 100 gram skyr vanille
- 30 gram roomkaas light
- 30 gram blauwe bessen
- 5 gram agavesiroop
- Beetje kaneel
- 5g bakspray

Bereiding

Meng de kwark, het ei en de havermout in een blender. Voeg een klein beetje water toe om het te verdunnen. Bak de pannenkoeken. Meng de skyr met roomkaas en smeer op de pannenkoeken. Top af met blauwe bessen, agavesiroop en kaneel.

Voedingswaarden:

394 kcal
35 g koolhydraten
32 g eiwitten
12 g vet



GEZONDERE LOTUS IJSJES

Ingrediënten voor 6 ijsjes

- 400 g vanille skyr
- 8 lotus koekjes
- Beetje koek- en speculaas kruiden

Topping:

- 48 g gesmolten speculoos
- Wat koekkrumels

Bereiding

Breek de lotus koekjes in kleine stukjes en meng met de skyr. Voeg koek- en speculaas kruiden toe naar smaak. Vul ijsvormpjes met dit mengsel en wacht minimaal 4 uur. Dip je ijsje in gesmolten speculoos en wat koekkrumels. Smullen maar!

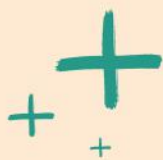
Voedingswaarden:

134 kcal per ijsje
7 g eiwitten
14 g koolhydraten

**Deze recepten zijn van Maartje. Benieuwd naar meer?
Check haar instagram:**

 **LOSEWEIGHTWEN**





Vibes

EEN PORTIE GOOD

Bedankjes van mensen die onze community geholpen heeft

TARKANTISCH

"Super bedankt Tarkan voor jouw hulp met het schilderen van het plafond! Wat ben jij een fantastisch vrijwilliger, je komt je afspraken na en je bent ontzettend aardig en beleefd. Niks anders dan alleen maar lof voor jou. Tarkan bedankt!"

SAMEN SWINGEN

"Robert is bij ons met veel enthousiasme gestart als vrijwilliger voor een bewoner met wie hij samen muziek maakt. Robert is heel betrokken en wij zijn heel blij met hem!"

NATUURNINJA

"Justin, hartelijk bedankt dat je mij geholpen hebt met weghalen van het vele onkruid. Het was fijn met je te hebben kennis gemaakt en ik hoop maar van harte dat het niet bij deze ene keer zal blijven."

LICHTJE

"Super bedankt Ellis voor al je hulp, tijd en moeite. Voor mij was het een leuke ervaring. We hebben veel en gezellig kunnen kletsen! En ik heb geleerd hoe ik lampen kan ophangen. Dankjewel!"

1+1=3

"Meneer Bert heeft mijn dochter erg goed geholpen met haar Wiskunde. Mijn dochter is ook erg blij om zijn hulp. Ik hoop dat meneer Bert zo door blijft gaan."

VOELT ALS VRIENDINNEN

"Lieve Irene, dank je wel voor je tijd en energie. Het is leuk en leerzaam Nederlands met je te spreken. Extra fijn is dat onze gesprekken ook van persoonlijke aard zijn waardoor het ook een gesprek tussen vriendinnen is geworden. Nogmaals mijn dank!"





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: doppen (Dicky's doppendepot), kleding (Bartje, Habbekrats of Social Return), toiletartikelen en menstruatieartikelen (Armoedefonds), slaapzakken (Sheltersuit), gereedschap (Betuwe Wereldwijd), babyspullen (stichting Babyspullen), cartridges (Kika), plastic flesjes (Plastic Soup). Op www.culemborgvoorelkaar.nl vind je binnenkort een aantal 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 om het helemaal leuk te maken.

Gooi het in de brievenbus van een eenzame buur, woonzorgcentra om de hoek of lever het in bij ElkWelzijn, dan zorgen wij dat het bij een eenzame oudere terecht komt.

LAAT JE VERRASSEN

Enmalig vrijwilligerswerk of een impact challenge is perfect als je weinig tijd hebt, eerst wil proberen of gewoon houdt van de afwisseling. Help een middagje bij een vrijwilligersorganisatie in jouw buurt, bij een evenement, in je buurt, doneer bloed of maak online het verschil. Zo kun je bijvoorbeeld een vissendeurbel bedienen of een rampgebied in kaart brengen vanaf je bank.

Ontdek wat er in jouw regio te doen is via www.culemborgvoorelkaar.nl, kom naar de vrijwilligersmarkt op dinsdag 3 september (van 9.30-12.00 uur op de Markt) of tik zelf een e-mailtje naar een organisatie die je aanspreekt.



TIP VAN

Yvonne

"Op een regenachtige middag bakken we allerlei lekkere gerechten met oma en onze kinderen. Die delen we vervolgens uit aan mensen in de buurt die iets liefs kunnen gebruiken. Wie wordt er niet blij van een zelfgebakken traktatie?"

LOGIQUIZ

Tijd voor wat ontspanning. Kun jij uitzoeken welk vrijwilligerswerk Anne, Inge en Nina willen doen en met wie?

		ACTIVITEIT			MET WIE		
		Bakken	Zwemmen	Tuinieren	Ouderen	Jongeren met een beperking	Nieuwkomers
VRIJWILLIGER	Anne						
	Inge						
	Nina						
MET WIE	Ouderen						
	Jongeren met een beperking						
	Nieuwkomers						

TIPS

1. Anne is geen keukenprinses
2. Nina is geïnteresseerd in sporten
3. De ouderen houden van tuinieren
4. Inge gaat graag met nieuwkomers op pad

WOORDZOEKER

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

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

Oplossing

3x IMPACT MAKEN MET EEN GROEP

(collega's, vrienden, familie)





GEEF KLEUR AAN DE KINDERBOERDERIJ (KLUSSEN EN VERVEN)

Ga een middagje klussen bij de kinderboerderij. Met simpele dingen als een likje verf, grasmaaien of een paar nieuwe plantjes zorgen jullie voor nieuwe energie.

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

Enmalig

Groepsactiviteit



CLEANUP ACTIE: BUURT, PARK, KANAAL, BEACH EN MEER

We organiseren regelmatig cleanups. Daar kunnen jullie bij aansluiten of jullie organiseren er zelf eentje.

Wij zorgen voor de materialen als grijpers en handschoenen, verzorgen we het afvoer het verzamelde afval.

Handschoenen aan en grijpers (als je hebt kans) maar!

Enmalig

Groeps



DUO FIETSEN, GELUKSWANDELINGEN & MUZIEK MAKEN

Houden jullie wel van een feestje organiseren? Dat komt goed uit, want de ouderen in dit woonzorgcentra houden wel van entertainment.

Helpen jullie een middag mee met duofietsen, wandelen of muziek maken? Inclusief lekker kopje koffie natuurlijk, en impact....

Enmalig

Groepsactiviteit

IETS ANDERS?

Deze én meer groepsactiviteiten vind je op www.culemborgvoorelkaar.nl met de filter 'voor groepen'





WIST JE

... FEITJES DIE HET VERSCHIL MAKEN

JONG GELEERD, OUD GEDAAN

47% boven de 15 jaar heeft minstens 1 keer gevrijwilligd. 38% van Nederland deed het afgelopen jaar minstens 1 keer. Daarmee staan we in de top vijf van Europa!

GOED DOEN MAAKT JE GELUKKIGER

Mensen die regelmatig vrijwilligerswerk doen zijn gelukkiger. Uit onderzoek bleken vrijwilligers meer tevreden over hun leven, sociale contacten, gezondheid en welzijn.

VRAGEN IS DE TRUC

45% Van de mensen die niet vrijwilligt, zou dat graag doen als ze gevraagd worden! Dus heb je een extra paar handen, een netwerk of denkpower nodig: durf te vragen!

HELPERS' HIGH

Serotonine is het geluksstofje in je hersenen: het zorgt voor meer zelfvertrouwen en maakt je vrolijk. Je boost dit stofje in situaties waar jij je verbonden en van waarde voelt: iets voor een ander doen dus!

WERELDRECORD VRIJWILLIGEN

Ja echt, er bestaat een wereldrecord vrijwilligerswerk doen. Volgens het Guinness Book of Records is de Amerikaanse Viola Cocran recordhoudster met 77.019 uur op de teller.



DAT...

GEMIDDELD 4 UUR

Gemiddeld besteden we 4 uur per week aan vrijwilligerswerk. Dat komt uit op zo'n 3 miljard uur per jaar in NL!

MICRO VRIJWILLIGEN

Elk uurtje telt als je hulp nodig hebt. En wie heeft er nou niet een uurtje per maand over? Logisch dus dat micro vrijwilligen steeds populairder wordt!

MEESTE HANDEN

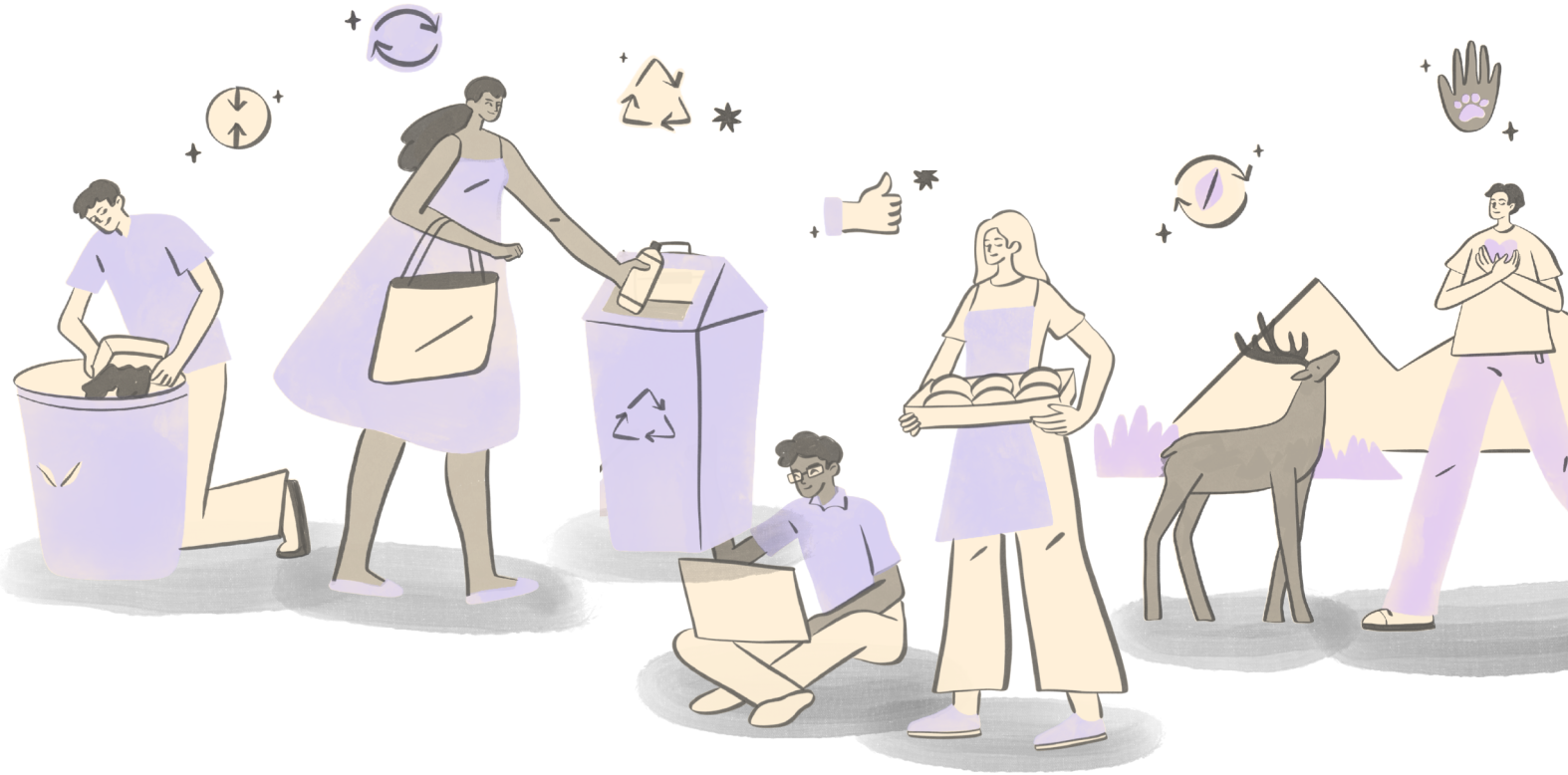
De meeste mensen steken de handen uit de mouwen op de sportclub. Op vrijwilligersplatformen zoals Culemborg voor Elkaar is het tegengaan van eenzaamheid het populairst.

VRIJWILLIGERS TERUG OP NIVEAU

In 2023 gaf 49 procent van de 15-plussers aan minstens één keer per jaar vrijwilligerswerk te doen, het niveau van vóór corona (CBS). Goed nieuws dus!

DO GOOD POTENTIE

Maar liefst 33% van de vrijwilligers verwacht komend jaar meer te doen! Aldus de helpers uit ons onderzoek (december 2023).



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

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

Sustainable Development Goals (SDG's) zijn duurzame ontwikkelingsdoelstellingen. Er zijn er 17 en ze zijn opgesteld door de Verenigde Naties. De SDG's vormen een ambitieus kader om wereldwijde uitdagingen aan te pakken en een duurzame toekomst voor iedereen te bevorderen.

Het doel: in 2030 drie van de grootste uitdagingen van deze tijd beëindigen: armoede, ongelijkheid en klimaatverandering. Deze doelen zijn onderling verbonden en erkennen dat economische ontwikkeling, sociale vooruitgang en milieubescherming met elkaar verweven zijn.

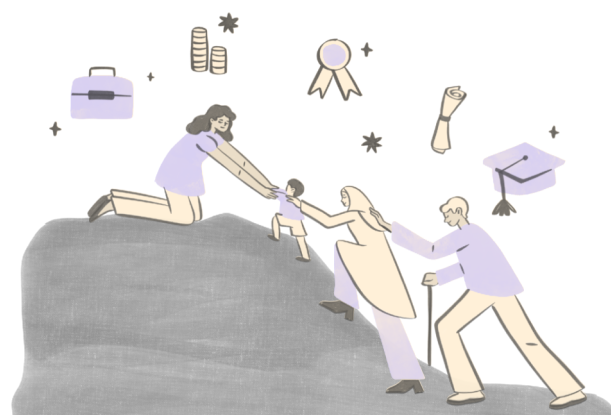
BELANGRIJK RAAMWERK

De SDG's zijn belangrijk omdat ze ons de weg wijzen naar een betere toekomst. Ze helpen landen en gemeenschappen bij het vaststellen

van prioriteiten en het nemen van gerichte acties om duurzame ontwikkeling te bevorderen. Door de doelen te bereiken, kunnen we een wereld creëren waarin niemand wordt achtergelaten, de planeet wordt beschermd en welvaart voor iedereen wordt gegarandeerd.

Daarnaast bieden de SDG's een kans om samen te werken en partnerschappen te smeden. Overheden, bedrijven, maatschappelijke organisaties en individuen kunnen hun krachten bundelen om gemeenschappelijke doelen na te streven. Dit bevordert innovatie, kennisdeling en capaciteitsopbouw, wat essentieel is voor het oplossen van complexe mondiale vraagstukken.

Tenslotte vormen de SDG's een internationaal raamwerk en daarmee definitie voor het soms te pas en onpas gebruikte begrip 'impact'.



HOE WE ER VOOR STAAN

Maart 2024 waren we halverwege de periode vanaf het aannemen van de SDG's tot 2030. We zijn echter niet op weg – hier en in de rest van de wereld – om de doelen te halen.

Oorlog en corona hebben een zware wissel getrokken op het bereiken van de SDG's. Zo heeft de coronapandemie vier jaar vooruitgang in armoedebestrijding teniet gedaan, waardoor 93 miljoen mensen extra wereldwijd in extreme armoede terecht kwamen.

Wereldwijd is er stagnatie en achteruitgang, ook in veel ontwikkelde landen. Niet alleen armoede en honger namen verder toe. Ook klimaatverandering, biodiversiteitsverlies en vervuiling zijn steeds zichtbaarder. De toenemende waterstress is aan alle drie sterk gerelateerd.

Ook in Nederland kregen meer mensen het moeilijk. Het aantal mensen onder de armoedegrens bleef het afgelopen jaar stijgen. Het SCP (Sociaal Cultureel Planbureau) waarschuwt voor structurele ongelijkheid en wijst op de verschillende aspecten die dit heeft.

De overlappende crises van onze tijd vragen om een samenhangende en toekomstgerichte aanpak. Dat levert op de langere termijn het meeste op voor mens, maatschappij en economie. De SDG's bieden hier als universeel raamwerk een zeldzame kans op een betere toekomst.

HOE JE BIJDRAAGT

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

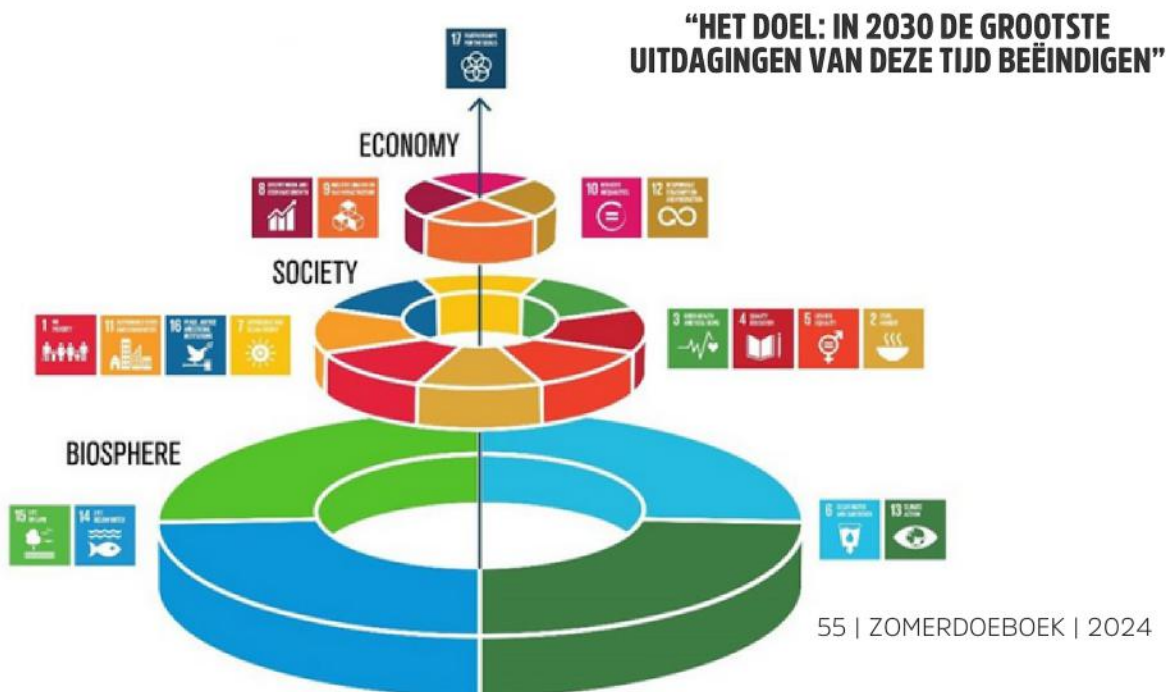
Het begint met bewustwording: leer meer over de SDG's en deel deze kennis met anderen. Deel artikelen op sociale media of neem deel aan lokale initiatieven om bewustwording te vergroten.

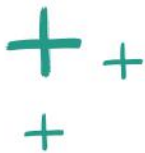
Neem je levensstijl onder de loep en maak duurzame keuzes in je dagelijks leven. Dit omvat het verminderen van afval, het recyclen van materialen, het verminderen van energieverbruik, het ondersteunen van eerlijke handel en het kiezen voor duurzame producten.

Je kunt ook extra bijdragen door het doen van vrijwilligerswerk. Zet je in bij lokale organisaties die zich inzetten voor de SDG's. Dat is gelukkig niet zo moeilijk want praktisch elke maatschappelijke organisatie, stichting of non-profit draagt bij (je vindt ze allemaal verzameld op www.culemborgvoorelkaar.nl).

Doneer je tijd en vaardigheden om projecten te ondersteunen die gericht zijn op onderwijs, armoedebestrijding, milieubescherming en andere relevante doelen. Ook het ondertekenen van petities helpt om je stem te laten horen.

Elk uurtje telt, samen zorgen we voor een wereld voor iedereen!





LIEFS...

Een ouderwets kaartje op de deurmat maakt iedereen blij. Doe iemand de groetjes vanaf jullie zonnige vakantiebestemming of laat iemand weten dat je aan hen denkt. Ontwerp hieronder je eigen kaartje, verzend 'm en bezorg iemand een glimlach!

The form is a large dashed teal rectangle. Inside, there is a dashed teal box in the upper right quadrant, representing a stamp. To its right are three wavy lines. A vertical line runs down the left side of the lower half of the card. Below this vertical line are four horizontal dotted lines for writing a message.





Verrassing

JIJ KRIJGT VAN MIJ EEN IJSJE OMDAT:



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

IMPACT

notities



VRIJWILLIGER

/VRIJWILLIGER/

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



DOE OOK MEE OP HET
VRIJWILLIGERSPLATFORM VAN
CULEMBORG!

www.culemborgvoorelkaar.nl

Met bijdrage van:



BookBeat

