

# Talenten samen benutten

Vrijwilligerswerk doen: er is meer mogelijk dan je denkt!

## Kennismaken met vrijwilligerswerk:

Actief zijn in je vrije tijd is leuk. Je doet nieuwe indrukken op. Je ontmoet andere mensen die ook in de wijk of de stad wonen. Je bent in een andere omgeving. Het is gezellig. Je voelt je welkom. Je doet iets nuttigs. Iets wat je graag doet. Iets wat je goed kunt. En anderen zijn er blij mee. Als jij je vrijwillig inzet voor iets of iemand in je vrije tijd kun je dat vrijwilligerswerk noemen. Daar kun je een training voor volgen.

## Wat doe je in de training?

Er zijn twee begeleiders. Die helpen je. Vooral met het ontdekken van wat je goed kunt, wat je leuk vindt en wat vrijwilligerswerk is. We bezoeken ook de vrijwilligerscentrale.

## Wat moet je zelf doen?

Je moet vooral zin hebben om iets nieuws uit te proberen. Naar de training komen en daar oefeningen doen. We gaan samen een map maken over jezelf en voor jezelf. Daarin staat waar je goed in bent en wat je leuk vindt. Misschien ook wat je niet leuk vindt.

**Voor wie?** Iedereen met een beperking die graag iets wil doen in de vrije tijd.

**Wanneer?** 11 bijeenkomsten in de periode van 4 juli – 12 december 2019.

Blok 1: 4 en 11 juli.

Blok 2: 29 augustus, 5, 12, 19, september.

Blok 3: 17, 24, 31 oktober, 7 november.

Terugkombijeenkomst: 12 december.

**Waar?** De Driehoek, Allendestraat 42, 1314 SE Almere

**Hoe laat?** Van 14.00 tot 16.00 uur.

**Wat kost het?** Aan de training zijn geen kosten verbonden.

## Als de training klaar is?

Dan heb je een stappenplan. Als je een begeleider hebt kun je het daar verder mee bespreken. Of je kunt contact opnemen met de vrijwilligerscoördinator in jouw wijk.

## Informatie en aanmelden bij:

Ria Jacobs, r.jacobs@meeijsseloevers.nl of 06 3099 72 88

Jacqueline van der Horst, j.vanderhorst@meesamen.nl 06 3099 7187

## Voorbeelden:

*Michelle heeft een vacature gevonden bij een zorgcentrum voor Surinaamse ouderen. Zij gaat ondersteunen bij het maken van de lunch en een praatje maken behoort ook tot haar taken. Zij heeft het gesprek bij het zorgcentrum alleen gedaan. Dat is helemaal goed gegaan en inmiddels werkt ze 2 uur per week als vrijwilliger. Het gaat haar goed af en ze vindt het leuk. Na het volgen van de training had ze voldoende zelfvertrouwen om het verder alleen te doen.*

*Melanie is 27 jaar. Zij woont in de Muziekwijk en doet sinds kort vrijwilligerswerk bij het kinderwerk in de wijk. Zij helpt een ochtend in de week de werkers bij het organiseren van activiteiten voor kinderen van 4 tot 12 jaar. Zo leert ze ook steeds meer mensen in de wijk kennen.*