

Vrijwilliger

worden bij de Zonnebloem



Met jouw tijd en inzet
kun je echt het verschil maken.
En je krijgt er veel voor terug.
Er kan zoveel meer dan je denkt.



Zorgeloos genieten wil iedereen

Een gezellig praatje, even lekker winkelen, een dagje uit of op vakantie. Zo gewoon en toch zo bijzonder voor maar liefst 1,3 miljoen Nederlanders met een matige of ernstige lichamelijke beperking. Voor hen zijn persoonlijk contact en eropuit gaan niet altijd vanzelfsprekend. Dit kan ervoor zorgen dat hun bewegingsvrijheid kleiner wordt en hun afhankelijkheid van anderen groter. Voor veel van hen is sociaal isolement een dagelijkse realiteit. Gelukkig staan de vrijwilligers van de Zonnebloem voor hen klaar.

Als Zonnebloemvrijwilliger

- Voorkom je dat mensen door hun lichamelijke beperking in een isolement raken.
- Kun je met het doen van iets kleins al veel betekenen voor iemand.
- Onderhoud je regelmatig contact en doe je samen met jouw deelnemer dingen waar jullie allebei energie van krijgen.
- Koppelen we je als het even kan aan iemand met dezelfde hobby's of interesses. Uit deze contacten ontstaan vaak hechte vriendschappen.
- Zorg je dat mensen met een lichamelijke beperking bij de samenleving betrokken blijven.

Jan is 59 jaar getrouwd geweest met Riet. Toen zij een hartkwaal bleek te hebben, veranderde hun leven ingrijpend en werd Jan mantelzorger. Een moeilijke tijd waar hij nog vaak aan terugdenkt. "Riet werd stiller en anders. Pijn overheerste haar leven. Ik krijg dat moeilijk uit mijn hoofd."

Wat kun je doen?

- Bij iemand in de buurt op huisbezoek gaan. Gezellig kletsen, een kopje koffie drinken, iets leuks doen. Samen de deur uitgaan bijvoorbeeld. Gewoon even eropuit, winkelen, wandelen, een terrasje pakken.
- Activiteiten organiseren of helpen tijdens een dagje uit.
- Een bestuursstaak op je nemen bij een afdeling in jouw buurt (voorzitter/woordvoerder, communicatie, financiën, secretariaat, beheer afdelingswebsite, coördinator bezoekwerk of activiteiten, et cetera).
- Helpen tijdens een vakantie.
- Als helpende, verzorgende of verpleegkundige deelnemers een vakantie of dagje uit bezorgen.

Er is altijd veel werk te doen bij de Zonnebloem. Informeer eens bij de afdeling bij jou in de buurt! Je vindt de dichtstbijzijnde afdeling op: zonnebloem.nl/afdelingen





Wat krijg je ervoor terug?

Wist je dat mensen die vrijwilligerswerk doen gelukkiger zijn? En gezonder? Je zet je talent in en krijgt er heel veel voor terug. Een goed gevoel, waardering. Natuurlijk krijg je ondersteuning van de Zonnebloem. En van de andere vrijwilligers. Je kunt workshops volgen. We vergoeden je onkosten en je bent bij ons altijd goed verzekerd.

Maak het verschil en help mee

Zoveel mensen met een lichamelijke beperking, zoveel wensen. De één heeft gewoon behoefte aan de gezelligheid van samen koffie drinken, de ander wil heel graag een museum bezoeken of een wandeling maken. Soms kun je al met een klein gebaar iemands leven een stukje mooier maken.

Meld je aan!

Kom kennismaken. Dan bekijken we samen hoe jij je het beste in kunt zetten.

Bel of mail de Zonnebloem 076 - 564 64 64 of contact@zonnebloem.nl. Of kijk voor meer informatie op: zonnebloem.nl/vrijwilligerswerk



Nationale Vereniging de Zonnebloem
f facebook.com/dezonnebloem
t @DeZonnebloem

Er kan zoveel meer dan je denkt



FLAF 0324 2