



IN AMSTERDAM

Vrijwilligerswerk

helpt je verder

VXX

Vrijwilligerswerk helpt je verder

De Vrijwilligers Centrale Amsterdam helpt je om een leuke vrijwilligersbaan te vinden.

We kijken wat je kunt en wat je leuk vindt om te doen. Heb je interesse?

Lees dan verder!

Irving Raghunath

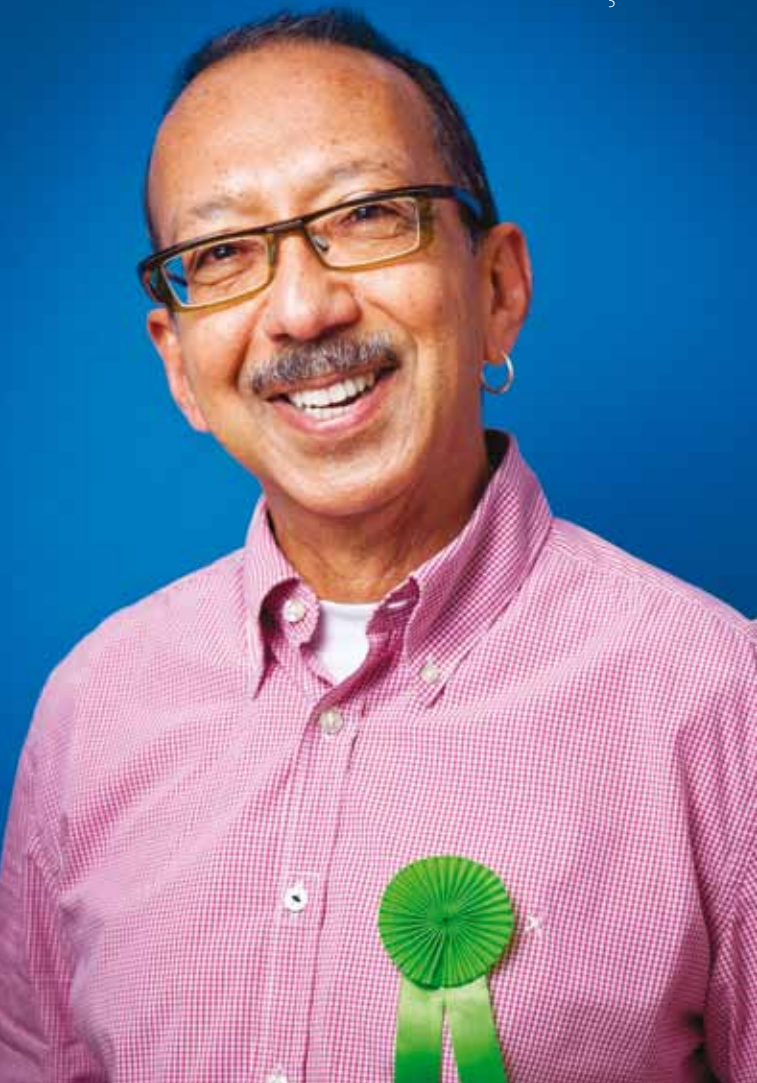
Vrijwilligerswerk in Amsterdam

Zonder vrijwilligers was Amsterdam niet zo leuk! Musea, sportclubs, buurtactiviteiten, muziekverenigingen, festivals zijn betaalbaar voor Amsterdammers door de inzet van vrijwilligers.

Vrijwilligerswerk helpt de samenleving leefbaar en levendig te maken. Jouw inzet is hard nodig.

Vrijwilligerswerk helpt je verder

Vrijwilligerswerk is een leuke manier om werkervaring op te doen, om Nederlands te oefenen of om mensen uit de buurt te leren kennen. Organisaties zoals buurthuizen, verzorgingshuizen, scholen en kinderboerderijen kunnen je hulp, kennis en vaardigheden goed gebruiken. Bijvoorbeeld als sportcoach, als klusjesman, als maatje of als assistent docent. En er is nog veel meer mogelijk!



Irving Raghunath, 65 jaar

Wie ben je?

Ik kom uit Aruba, heb hier in de jaren zestig gestudeerd en sinds 1973 woon ik definitief in Nederland.

Wat doe je in het dagelijks leven?

Gepensioneerd leraar Engels.

Waarom doe je vrijwilligerswerk bij schooltuinen Ridderbos?

Ik ben een oude schoolmeester en heb in mijn loopbaan ICT in mijn lessen geïntroduceerd. Uit mijn woning zag ik dagelijks de activiteiten in de schooltuinen. Ik ben naar de overkant gegaan en heb voorgesteld om de activiteiten van de kinderen vast te leggen op een weblog. Het geeft een goed gevoel om de kennis die je hebt in te zetten voor je omgeving. Het motiveert en inspireert wederzijds. Het contact, het bezig zijn, de verrassing van het groeiproces delen en vastleggen, is door de schooltuinen nog steeds een deel van mijn leven.

Wat zijn je taken?

Ik leg vast wat de kinderen doen op het weblog van de schooltuinen. Kinderen zaaien en oogsten, ze beschrijven het werk- en groeiproces. Foto's en hun eigen verslagen komen op het weblog. Het zorgt ervoor dat ze trots zijn op zichzelf, dat zij kunnen delen wat zij doen met hun ouders en familieleden. Ze kunnen op vakantie in Marokko of in Limburg laten zien wat ze doen op school.

Hoeveel tijd kost dit vrijwilligerswerk?

Gemiddeld een uurtje per dag.

Wat levert dit vrijwilligerswerk je op?

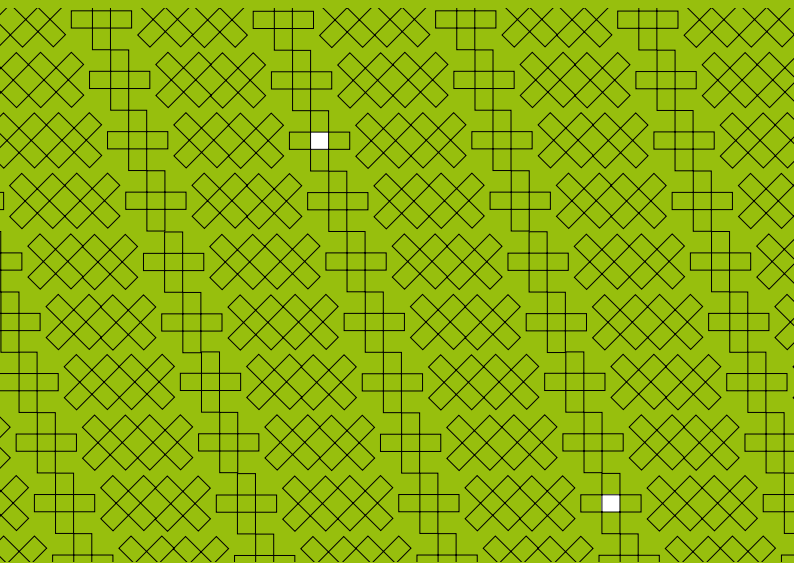
Ik wil graag participeren in verschillende sociale omgevingen en daar mijn kennis inzetten. Tegelijk word ik geïnspireerd door anderen!

‘Het geeft een goed gevoel om de kennis die je hebt in te zetten voor je omgeving’

1

interview

Mohamed Ben Ali





Mohamed Ben Ali, 44 jaar

Wie ben je?

Ik kom uit Marokko en woon sinds 1998 in Nederland.

Wat doe je in het dagelijks leven?

Ik was hydrograaf, die meten de diepte van rivieren en kanalen. Ik ben nu een jaar werkloos.

Waarom doe je vrijwilligerswerk bij het Mannencentrum?

Ik ben deze zomer begonnen als vrijwilliger voor het mannencentrum Daadkr8.

Ik woon tien jaar in Nederland. Ik heb veel meegemaakt en ik wil nieuwkomers laten zien hoe ze het moeten doen, zodat hun integratie sneller gaat. Dat is beter voor de persoon zelf, voor zijn vrouw en voor de maatschappij.

Wat zijn je taken?

Deze zomer hebben we het pand opgeknapt, een muur weggebroken, muren geschilderd, tapijt gelegd. Op 2 september was de opening. Het doel van het centrum is de ontwikkeling van mannen, vooral mannen die problemen hebben om werk te vinden. Er wordt taalles gegeven, een sollicitatiecursus, computerles. Het is het eerste mannencentrum in Amsterdam. Ik ben de gastheer, ik ontvang de mannen en heb een eerste gesprek om te kijken wat we voor hen kunnen doen.

Hoeveel tijd kost dit vrijwilligerswerk?

Ongeveer twaalf uur per week.

Wat levert het vrijwilligerswerk jou op?

Het geeft me een open contact met mensen. Ik doe het om andere mensen te helpen.

2

interview

**‘Ik wil nieuwkomers laten zien
hoe ze het moeten doen’**

Wat is vrijwilligerswerk?

Vrijwilligerswerk is onbetaald werk dat je doet bij een maatschappelijke organisatie, een organisatie die niet commercieel is. Het zijn organisaties die zich bezighouden met de zorg voor ouderen of gehandicapten, activiteiten organiseren voor kinderen of migrantengroepen. Er zijn grote instellingen zoals ziekenhuizen en scholen, waar veel betaalde medewerkers werken maar ook vrijwilligers een aantal taken vervullen. En er zijn kleinere organisaties zoals een kinderboerderij, een kringloopwinkel of een sportclub. Daar werken vaak een paar betaalde mensen of soms allemaal vrijwilligers.

Geen salaris, wel onkostenvergoeding

Vrijwilligerswerk is onbetaald maar je krijgt vaak een vergoeding van de onkosten die je maakt, bijvoorbeeld de reiskosten. Veel organisaties betalen je een klein bedrag per keer dat je werkt.

Als vrijwilliger moet je erop letten dat je niet meer dan € 1500,- per jaar en € 150,- per maand aan onkostenvergoeding ontvangt. Want ontvang je meer, dan moet je belasting betalen voor deze inkomsten. Heb je een uitkering van DWI, dan mag je niet meer

dan € 764,- per jaar en € 95,- per maand ontvangen. Ook zijn er organisaties die cursussen of workshops bieden aan hun vrijwilligers. Een goede manier om je kennis en vaardigheden verder uit te breiden.

Wat voor vrijwilligerswerk kan ik doen?

De vacaturebank voor vrijwilligerswerk

In de vacaturebank voor vrijwilligerswerk op www.vrijwilligersnetwerk.nu kun je kiezen uit meer dan 1500 verschillende vrijwilligersbanen. Om te reageren op een baan, moet je je eerst inschrijven. Dat kan via de site of je maakt een afspraak met de Vrijwilligers Centrale Amsterdam in het Centrum, Nieuw West, Noord of Zuid.

Meer informatie achterin

Wat kun je allemaal doen?

Teveel om op te noemen! Hier een paar voorbeelden:

- ◆ Gastheer in een zorgcentrum voor ouderen
- ◆ Docent computercursussen in een buurthuis
- ◆ Overblijfkracht op een basisschool
- ◆ Medewerker in een theater
- ◆ Assistent bij activiteiten met gehandicapten

- ❖ Bezoekvrijwilliger bij ouderen of mensen met een psychiatrische achtergrond
- ❖ Administratief medewerker bij een milieu-organisatie
- ❖ Chauffeur bij een verzorgingshuis
- ❖ Tuinier bij een verzorgingshuis
- ❖ Assistent bij de technische dienst van een verzorgingshuis
- ❖ Assistent trainer of kantinepersoneel bij een voetbalvereniging
- ❖ Muziek maken in het verzorgingshuis
- ❖ Medewerker in een kringloopwinkel
- ❖ Opknappen van gereedschap, fietsen of computers
- ❖ Assistent kok of helpen bij de maaltijden

Voor bijna alle vrijwilligersbanen is het nodig om Nederlands te spreken op NT2 niveau 2.

Hoe vaak doe je vrijwilligerswerk?

Er is vrijwilligerswerk dat je één middag per week doet, drie ochtenden per week of één avond per maand. Jij bepaalt hoeveel uur je kunt of wilt werken. Je bespreekt met de organisatie wanneer en hoe vaak je vrijwilligerswerk gaat doen per week.

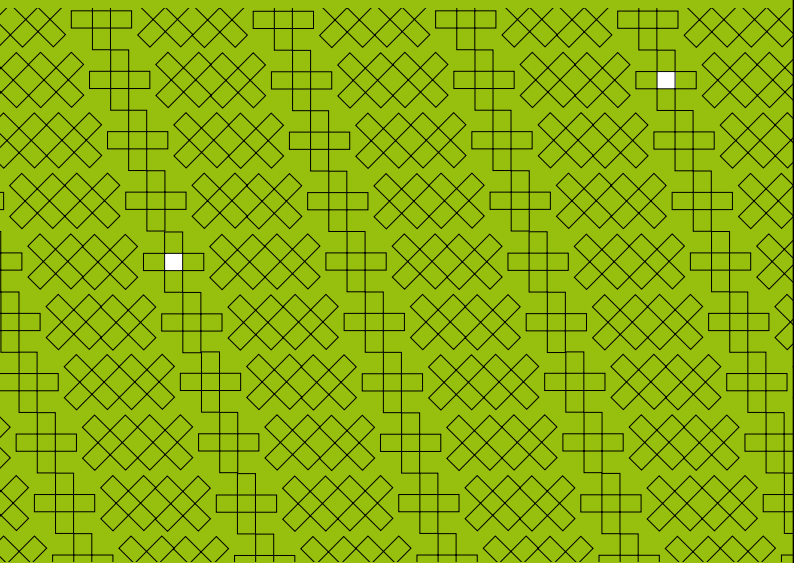
Waarom vrijwilligerswerk?

Als je vrijwilligerswerk doet, doe je iets goeds voor een ander of voor je buurt. Maar vrijwilligerswerk doe je ook voor jezelf!

- ◆ Je doet nieuwe werkervaring op
- ◆ Je leert nog meer mensen kennen
- ◆ Je zet je eigen kennis en vaardigheden in
- ◆ Je oefent de Nederlandse taal

Als je vrijwilligerswerk doet, kun je dat op je curriculum vitae vermelden. Werkgevers vinden het goed om te zien dat je je inzet voor de maatschappij of een goed doel. Bovendien kun je laten zien dat je ervaring hebt op een bepaald gebied. Als je Nederlands beter is, vind je ook makkelijker een betaalde baan.

Said Boualtit





Said Boualtit, 39 jaar

Wie ben je?

Ik kom uit Marokko en woon sinds 2001 in Nederland.

Wat doe je in het dagelijks leven?

Ik ben maatschappelijk werker, ik heb de opleiding juridisch sociale zekerheid gedaan. Op dit moment heb ik geen betaalde baan.

Waarom doe je vrijwilligerswerk bij Stichting de Brug?

Ik ben in 2005 als stagiair komen werken bij deze stichting. Ik heb na afloop van de stage zelf gevraagd of ik kon blijven als vrijwilliger. Ik werk hier nu zo vier dagen per week. Ik voel me hier thuis en vind het prettig om mensen te helpen met hun problemen. Het geeft me een goed gevoel om een bijdrage te leveren aan de samenleving.

Wat zijn je taken?

Ik doe het inlooppreekuur en de schuldhulpverlening. Ik spreek bewoners van Geuzen-

veld die problemen hebben met bijvoorbeeld hun uitkering, de huursubsidie, de kindertoeslag of met huiselijk geweld. Vanochtend kreeg ik te horen dat een vrouw die een groot bedrag aan teveel ontvangen kinderopvangtoeslag moest terugbetalen aan de belastingdienst, nu geholpen wordt door de kinderopvang: zij gaan een deel meebetalen! Dat maakt me erg blij!

Wat levert het vrijwilligerswerk jou op?

Ik heb heel veel geleerd! Bijvoorbeeld hoe ik bijeenkomsten kan organiseren. Mijn ervaring als vrijwillig maatschappelijk werker is ook belangrijk als ik solliciteer voor een betaalde baan. Bovendien wil ik een goed voorbeeld geven aan mijn kinderen en niet de hele dag thuis op de bank zitten. Als je iets wil, kan je alles bereiken, en vrijwilligerswerk helpt daaraan mee!

Hoeveel tijd kost dit vrijwilligerswerk?

Ongeveer vier dagen per week. Als ik weer betaald werk heb, zal het minder worden.

3

interview

‘Als je iets wil, kan je alles bereiken’

Handige adressen en websites



Vrijwilligers Centrale Amsterdam

Voor bemiddeling en informatie over vrijwilligerswerk:

- www.vca.nu

De vrijwilligersvacaturebank:

- www.vrijwilligersnetwerk.nu

VCA Hoofdkantoor

Geldersekade 101

1011 EM Amsterdam

020-530 1220 | amsterdam@vca.nu

VCA Vestiging Nieuw West

Jan Tooropstraat 6a 1062 BM Amsterdam

020-408 10 40 of 06-340 307 20

nieuwwest@vca.nu | www.vca.nu/nieuwwest

VCA Vestiging Noord

Hagedoornplein 1B 1031 BV Amsterdam

020-636 52 28

noord@vca.nu | www.vca.nu/noord

VCA Vestiging Zuid

Loket Zorg en Samenleven Zuid | diverse locaties

020 - 252 42 55 of 06-814 310 44

zuid@vca.nu | www.vca.nu/zuid

Vrijwilligers Informatie Punt Oud-West

020-486 10 41 | www.vipwest.nl

Stichting ViiA IJburg

020-495 22 50 | www.viia.nl

Vrijwilligers en ZO

020-579 79 30 | www.vrijwilligersenzo.nl

Alle vrijwilligerssteunpunten in de stad

www.vca.nu en www.amsterdam.nl/vrijwillig

Nederlandse taal**❖ Taalwijzers en taalaanbieders**

Op de website van de Dienst Werk en Inkomen staan alle Taalwijzers in Amsterdam op een rij.

Ook kunt u de diverse taalaanbieders in de stad vinden:
www.dwi.amsterdam.nl

❖ Taalcoach

Heeft u een taalcoach nodig om het Nederlands in de praktijk te oefenen? Kijk dan op www.taalcoachwijzer.nl om de organisatie te vinden die u hierbij kan helpen.

Colofon

Amsterdam, oktober 2011

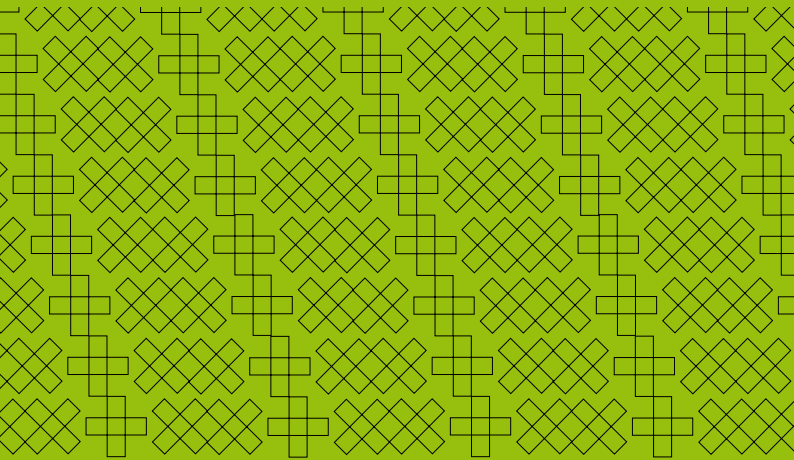
© Vrijwilligers Centrale Amsterdam

Tekst Simone Timmer

Fotografie Erik Borst | Hollandse Hoogte, Marco Borggreve

Vormgeving Gabriëlle van Vilsteren

Drukwerk Maarten Modderman



**Vrijwilligers Centrale
Amsterdam**