

# Hart voor elkaar



Word **vrijwilliger** bij Markant!

**Markant**

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | [info@markant.org](mailto:info@markant.org) | [www.markant.org](http://www.markant.org)

**Heb jij het hart van een vrijwilliger? Markant biedt gevarieerd vrijwilligerswerk waarbij je nuttig bezig bent, ervaring opdoet en interessante mensen ontmoet. Wij zorgen voor goede begeleiding en trainingen. Om vrijwilliger te worden bij Markant heb je geen specifieke opleiding nodig. Wel is het belangrijk dat je betrokken bent en een hart van goud hebt!**

### **Voor wie doe je het**

Markant, centrum voor mantelzorg, is er voor mensen die intensief zorgen voor een naaste met een ziekte of beperking in Amsterdam, Diemen en Duivendrecht. Jij kunt als vrijwilliger echt iets voor hen betekenen. Jouw komst is een welkome afleiding voor de verzorgde en geeft tegelijkertijd de mantelzorgers een onmisbare adempauze. Zo houdt die de zorg beter vol.

### **Vrijwilligerswerk dat bij jou past**

Bij Markant kun je veel verschillende dingen doen als vrijwilliger. We kijken naar jouw wensen en kwaliteiten en zoeken voor jou een geschikte situatie. Zodat jij met plezier aan de slag kan gaan.

### **Wat ga je doen**

Je wordt ingezet in een mantelzorgsituatie. Op afgesproken tijden ga je op bezoek bij de verzorgde. We stemmen de inzet af op jouw wensen. Wil je bij iemand thuis op bezoek om gezellig te kletsen en koffie te drinken. Of ga je liever samen met de verzorgde wandelen, naar een museum of de markt? Gaat je interesse uit naar een ouder of jonger persoon, naar een chronisch zieke of iemand met dementie?

## **Hoeveel tijd kost het**

Jij bepaalt zelf hoe lang en hoe vaak je vrijwilligerswerk gaat doen. Dit kan al vanaf 2 uur per week. Vaker of langer mag natuurlijk ook. Of zet je flexibel in, bijvoorbeeld 5 weken lang 1 uur in de week. Net wat jou het beste uitkomt.

## **Wat krijg je ervoor terug?**

Waardering en dankbaarheid! Daarbij krijg je een vrijwilligersvergoeding en mag je gratis meedoen met interessante trainingen. Je leert nieuwe mensen kennen, ontwikkelt je op persoonlijk gebied en het is een mooie aanvulling op je CV. En natuurlijk krijg je goede, persoonlijke begeleiding.

## **Voorbeelden van de mogelijkheden**

- Je kunt iemand met een chronische ziekte, dementie of beperking gezelschap houden. Drink een kopje koffie, doe een spelletje en maak een praatje.
- Bezoek iemand met dezelfde interesses als jij, zoals muziek, honden, voetbal of handwerken.
- Ga samen met de verzorgde op stap, wandelen, naar de markt of een museum.
- Steun een gezin met een kind dat extra aandacht nodig heeft. Ga naar buiten, speel spelletjes, geniet en maak er een feestje van.
- Geef aandacht aan iemand in de laatste levensfase. Door te praten of juist stil aanwezig te zijn. Bij iemand thuis of in een zorgcentrum. Voor deze inzet is een basistraining verplicht.

## **Ben je er klaar voor?**

Meld je dan aan via onze website [www.markant.org](http://www.markant.org) of bel ons op 020 886 88 00. We nemen dan snel contact met je op om kennis te maken. Twijfel je nog? We gaan graag met je in gesprek!

## Roze Loper

Markant draagt het keurmerk Roze Loper. Bij ons is iedereen welkom, ongeacht seksuele- of genderidentiteit.

## SBB erkend leerbedrijf

Markant is door SBB erkend als leerbedrijf. Wij zijn bevoegd om stages en leerbanen te verzorgen.



Vragen? Neem gerust contact met ons op.

---

Markant, centrum voor mantelzorg  
[www.markant.org](http://www.markant.org)  
[info@markant.org](mailto:info@markant.org)  
020 886 88 00

---

Zwanenburgwal 206  
1011 JH Amsterdam