

Ontdek de kracht van samen zorgen



Word **vrijwilliger** bij Markant!

Markant

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | info@markant.org | www.markant.org

Zorgen voor anderen is deel van wie we zijn. Bij Markant geef je gehoor aan die natuurlijke stem. Als vrijwilliger ben je er voor iemand die het echt nodig heeft én geef je een mantelzorger ruimte om op adem te komen. Geen ervaring nodig - jouw empathie is genoeg voor de kracht van samen zorgen.

Voor wie doe je het?

Je helpt mensen die elke dag voor een naaste zorgen. Een partner met dementie. Een kind met een beperking. Een zieke vriend. En mensen in de laatste levensfase. Door er gewoon te zijn, geef je de zorgvrager een fijn moment én de mantelzorger ruimte om op adem te komen. Dat kleine gebaar van jou maakt een wereld van verschil. Je kunt aan de slag in Amsterdam, Diemen en Duivendrecht.

Vrijwilligerswerk dat bij jou past

We zoeken geen held die alles opoffert. We zoeken jou, met je eigen talenten en beschikbare tijd. We luisteren naar wat jij belangrijk vindt en zoeken een match die voelt als een natuurlijke klik. Een situatie waarin jij het verschil maakt en ervaart hoe krachtig samen zorgen kan zijn.

Wat ga je doen?

Je bent er, op momenten die jullie samen afspreken. Voor een goed gesprek of juist samen stil zijn. Een wandeling door het park of een potje kaarten. Je doet wat op dat moment nodig is, bij mensen die jou nodig hebben. Of het nu een ouder iemand met dementie is, een kind met een beperking of iemand die niet lang meer te leven heeft: jouw aanwezigheid versterkt het netwerk van zorg.

Hoeveel tijd kost het?

Het leven is al druk genoeg. Daarom bepaal jij zelf hoeveel tijd je geeft. Vanaf 2 uur per week maak je al verschil. Liever één keer per maand een hele middag? Ook goed. Of verdeel de inzet met vrienden of collega's. Samen zorgen betekent ook: samen de zorg verdelen op een manier die bij jouw leven past.

Wat krijg je ervoor terug?

Die blik van dankbaarheid. Dat gevoel dat je ertoe doet. Maar ook heel praktisch: een vrijwilligersvergoeding en trainingen die je als mens verrijken. Je leert mensen kennen met wie je anders nooit in contact was gekomen. Je ziet de wereld door andere ogen. En je ontdekt hoe sterk de kracht van samen zorgen kan zijn, voor een ander én voor jezelf.

Voorbeelden van wat jij kunt betekenen

- Je drinkt koffie en speelt een spel met iemand met dementie, terwijl de partner even tijd voor zichzelf heeft.
- Je deelt je passie voor muziek, sport of handwerken met iemand die dezelfde interesse heeft.
- Je neemt iemand mee naar buiten die anders niet van de frisse lucht zou genieten - naar de markt, het park of een museum.
- Je brengt leven in de brouwerij bij een gezin waar een kind extra zorg nodig heeft, zodat de ouders even op adem kunnen komen.
- Je vormt met vrienden of collega's een klein netwerk rond een buurtgenoot die steun kan gebruiken.
- Je bent er voor iemand in de laatste levensfase, soms pratend, soms gewoon aanwezig. Voor deze bijzondere taak krijg je een gerichte training van 3 dagen.

Voel je het al?

Bel 020 886 88 00 of ga naar www.markant.org/vrijwilliger. Of scan de QR-code.

Stagiairs welkom

Doe je een studie in zorg & welzijn? Dan kun je bij ons stage lopen. Je gaat zelfstandig bij cliënten op bezoek, maar krijgt daar van ons persoonlijke professionele begeleiding bij.



Vragen? Neem gerust contact met ons op.

Markant, centrum voor mantelzorg
www.markant.org
info@markant.org
020 886 88 00

Zwanenburgwal 206
1011 JH Amsterdam