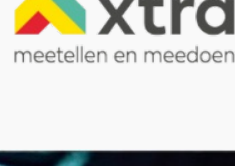
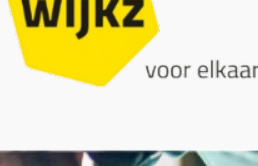
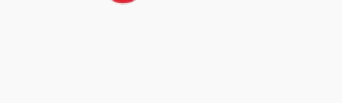


Lenteupdate vrijwilligerswerk 2025

Maart 2025



Nieuws en ontwikkelingen voor vrijwilligers

Welkom bij deze lenteupdate over het vrijwilligerswerk binnen JESS, JongLeren, MEE ZHN, Wijkz en Xtra. Hier delen we nieuws en ontwikkelingen die met jouw waardevolle werk te maken hebben. Bedankt voor jouw inzet, die echt het verschil maakt en bijdraagt aan een samenleving waarin iedereen meetelt en de kans krijgt mee te doen.

Vrijwilligersnieuws

Introductiefilmpje nieuwe vrijwilligers

Vanaf heden ontvangen nieuwe vrijwilligers een kaart met een QR-code, deze linkt naar een introductiefilm met alle belangrijke informatie voor nieuwe vrijwilligers. Hoe werkt het? Je scant de QR-code en bekijkt het introductiefilmpje op je eigen moment. Zo krijg je alle belangrijke informatie op een makkelijke en flexibele manier. Wil je het filmpje bekijken? Klik [hier](#).

VrouwenBuurtLab genomineerd voor Kartiniprijs
Sinds 2007 wordt jaarlijks de Kartiniprijs uitgereikt, een gemeentelijke onderscheiding voor emancipatie-projecten in Den Haag. De uitreiking vormt ieder jaar een programmaonderdeel van de Haagse viering van Internationale Vrouwendag. Dilan Cesim, coördinator van het VrouwenBuurtLab in Laak, was genomineerd voor de prijs. Binnen het VrouwenBuurtLab zijn tientallen vrijwilligers actief. Ze was niet de winnaar maar ontving wel een prijs van 1.000 euro. Meer over de Kartiniprijs weten? Klik [hier](#).

EigenToekomstPlan in het Haagse nieuwsblad
In december stond er een mooi interview met Eigen Toekomst Plan Coach Bettine in het Haagse nieuwsblad. Ze deelt hierin wat werken voor Eigen Toekomst Plan voor haar betekent en hoe zij zich inzet voor anderen.

Een inspirerend verhaal over passie en betrokkenheid lees je [hier](#)!

Welkom nieuwe buddy's

In het weekend van 14 maart 2025 heeft weer een enthousiaste groep vrijwilligers de basistraining afgerond bij het BuddyNetwerk! Via de BuddyAcademie en een interactieve training op locatie hebben zij zich voorbereid op hun betekenisvolle rol. Nu staan zij klaar om gekoppeld te worden aan een kwetsbaar maatje. Welkom nieuwe Buddy's!

Wil jij ook Buddy worden bij BuddyNetwerk? Meld je dan [hier](#) aan!

Drie deelnemers halen hun OV-coachdiploma!

Op 28 maart kregen drie deelnemers hun OV-coachdiploma. Ze ontvingen het uit handen van wethouder Robert Barker (Buitenruimte, Dierenwelzijn en Milieu) en Jeffrey Keus, bestuurder van de MRDH en wethouder mobiliteit in Leidschendam-Voorburg.

Voor de uitreiking maakten de wethouders samen met een trainer en een deelnemer een tramrit door Den Haag. Zo konden ze zelf ervaren hoe deelnemers leren om zelfstandig met het openbaar vervoer te reizen.

"Het is geweldig om te zien hoe onze deelnemers groeien in hun zelfvertrouwen en zelfstandigheid," zegt OV-coach André Bom die als vrijwilliger Kevin Thiele heeft geholpen met het zelfstandig leren reizen naar zijn werk en familie.

Dank aan alle vrijwilligers die helpen bij dit mooie project! Jullie maken echt verschil in het leven van de deelnemers.

Lees [hier](#) meer over de uitreiking en OV-coaches.



Organisatienieuws

Multi-Factor Authenticatie (MFA)

Vanaf 1 oktober introduceren we Multi-Factor Authenticatie (MFA) voor alle professionals, vrijwilligers en stagiaires. Dit extra beveiligingslaagje beschermt je werkaccount beter tegen onbevoegde toegang. Alle vrijwilligers die hier mogelijk mee te maken zullen hebben, hebben hierover een e-mail ontvangen op hun werkmail met verdere uitleg. Heb je hier vragen? Neem contact op met vrijwilliger@xtra.nl.

Introductie vertrouwenspersonen

Een veilige werkomgeving is erg belangrijk voor ons allemaal. Daarom is er bij Xtra geen plek voor pestgedrag, discriminatie of ander ongewenst gedrag. Merk je dit op of maak je je zorgen? Praat erover met je begeleider. Voel je je daar niet prettig bij, dan kun je ook terecht bij een vrijwilligerscoördinator, de manager of een vertrouwenspersoon.

Naast onze interne vertrouwenspersoon **André Doesberg**, werken we nu ook samen externe vertrouwenspersoon **Jacqueline Bakker** van Trustlr. De vertrouwenspersonen luisteren, denken mee en geven advies bij ongewenst gedrag of moeilijke situaties op het werk.

Wil je meer weten over onze vertrouwenspersonen? Klik [hier](#).

Heb je een situatie die je wil bespreken met één van onze vertrouwenspersonen? Je kunt onze interne vertrouwenspersoon appen, bellen of mailen via: 06 14 59 41 11, of vertrouwenspersoon@xtra.nl.

Om in contact te komen met onze externe vertrouwenspersoon bezoek je [Veilig melden Xtra | Trustlr](#).

Directeur MEE ZHN met pensioen

Op 6 februari nam Conny Ruessink afscheid als directeur van MEE Zuid-Holland Noord. Na 40 jaar werken in het sociaal domein gaat ze met vervroegd pensioen. De laatste vier jaar vormde ze samen met Erna Schmit de directie van MEE Zuid-Holland Noord. Erna Schmit blijft directeur van MEE ZHN.

Conny, bedankt voor alles wat je voor MEE ZHN hebt betekend!

Duurzaamheid en vitaliteit



Vanaf heden delen we bij elke nieuwsbrief bijzondere dagen en een leuk weetje in het kader van duurzaamheid en vitaliteit.

APRIL

28 april: Werelddag voor Veiligheid & Gezondheid op het Werk

MEI

4 mei: Internationale dag van de Lach

JUNI

3 juni: Wereld Fiets Dag

Wist je dat...

Stress een negatieve invloed kan hebben op de vitaliteit? Hoge niveaus van stress kunnen leiden tot vermoeidheid, burn-out en andere gezondheidsproblemen.

Kijk ook even op GoodHabitZ voor trainingen over omgaan met stress!

Gratis workshops

Wij hechten veel waarde aan eigen talent en kracht van professionals, stagiaires en vrijwilligers. Daarom bieden wij diverse (online) trainingen en workshops aan, waar onze vrijwilligers gratis aan mogen deelnemen.

Toegang tot online leeromgeving GoodHabitZ

Wil jij jezelf blijven ontwikkelen? Via GoodHabitZ krijg je gratis toegang tot een breed aanbod van online cursussen, van communicatie tot persoonlijke groei. Ontdek leuke en leerzame trainingen die je in je eigen tempo kunt volgen! Volg bijvoorbeeld de cursus 'Grip op je leven, rust in je hoofd'!

Meld je aan bij GoodHabitZ door een e-mail te sturen met je privéadres naar vrijwilliger@xtra.nl.

Tot 1 juli bieden wij fysieke workshops aan zoals 'EHBO Light' en 'Omgaan met vermoedens van huiselijk geweld en kindermishandeling'. Klik voor meer info en aanmelden voor deze en andere workshops op onderstaande button.

Bekijk workshops & trainingen

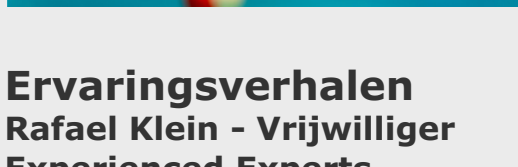


Vacatures

Ben jij of ken jij de vrijwilliger die aan de slag wil bij:

- [JongLeren als Kinderoppas bij VrouwenBuurtLab](#)
- [JESS als Coördinator VoorleesExpress bij de VoorleesExpress](#)
- [MEE ZHN als Maatje bij Vrijwilliger Thuis Zoetermeer](#)
- [Wijkz Activiteiten Begeleider Kinderwerk bij het wijkcentrum](#)

Ga naar alle vacatures



Ervaringsverhalen

Rafael Klein - Vrijwilliger Experienced Experts

Rafael is vrijwilliger bij Experienced Experts. "Als ExpEx ondersteun je jongeren vanuit je eigen ervaring. Je bent een maatje voor een jongere in de jeugdzorg. Je luistert, praat en geeft tips. Met wie kun je beter praten dan met iemand die dezelfde dingen heeft meegemaakt?"

Rafael Klein uit Den Haag komt niet aan de bak. "Het lukt het UWV niet om een chaotische ADHD'er aan een vaste baan te helpen. Vrijwilligerswerk is daarom extra belangrijk voor mij. Ik voel me gewaardeerd, doe mee in de maatschappij en gebruik mijn ervaring om anderen te helpen."

Rafael heeft ADHD en had door trauma en onbegrip vaak woedeaanvallen en agressie problemen. Hij werd na een lang traject met ambulante jeugdzorg op zijn 15de uit huis geplaatst. Hij kwam in een jeugdinstituut terecht. Nu woont hij inmiddels beschermd zelfstandig.

Rafael was maatje van een 15-jarige jongen. "Hij vond het leuk om te voetballen en te gamen. Hij was stil en gesloten en sprak liever niet uitgebreid over dingen waar hij mee zat. Dat mag ook. Hij wist dat ik ook in een jeugdinstituut had gezeten en hij alles mocht vragen. Je begrijpt elkaar."

Samen bijlarten

Rafael begeleidt ook de activiteitenavond 'Stay Connected' van ExpEx waarbij jongeren leuke dingen doen zoals bijlarten en een escaperoom. Verder geeft hij voorlichting en workshops over thema's als Samen Beslissen. "Er wordt vaker over je dan met je beslist."

Ik heb altijd veel kritiek gehad op de jeugdzorg. Ik dacht: 'Waarom doe ik er niets mee om dingen te veranderen en anderen te helpen?' Ik heb me bij ExpEx aangemeld en vind het een heerlijke plek. Het voelt als familie."

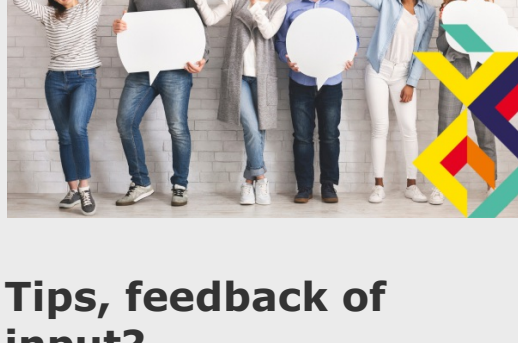
Herstellen

Vrijwilligers krijgen een training om te leren hoe ze hun ervaringen kunnen gebruiken. "Herstellen is niet hetzelfde als genezen. De wond die je opdoet in je jeugd en jeugdzorg gaat nooit dicht, maar je leert er mee omgaan. Dat is nodig om anderen te helpen."

Lees meer ervaringsverhalen

Wil je jouw eigen ervaring als vrijwilliger met ons delen? Mail naar redactieraad@xtravrijwilliger.nl.

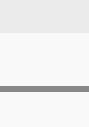
Wij maken dan een afspraak met je om geïnterviewd te worden!



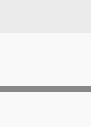
Tips, feedback of input?

Deze nieuwsbrief is met zorg samengesteld om jullie zo goed mogelijk mee te nemen in nieuws en ontwikkelingen met betrekking tot ons vrijwilligerswerk en onze werkmaatschappijen.

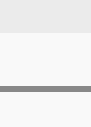
Met deze nieuwsbrief willen wij jullie niet alleen informeren, maar ook inspireren! Heb jij tips, feedback of input voor de volgende nieuwsbrief? Stuur deze dan naar redactieraad@xtravrijwilliger.nl



Facebook

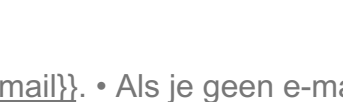


Instagram



LinkedIn

Deze e-mail is verzonden naar [{{email}}](#). • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voeg Redactieraad@xtravrijwilliger.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.



JESS JongLeren MEE ZHN Wijkz Xtra

Afmelden
Wil je deze nieuwsbrief liever niet meer ontvangen? Klik dan onderaan deze nieuwsbrief op 'afmelden'.

Markeren als veilig
Het kan helaas gebeuren dat deze nieuwsbrief goed ontvangt, voeg dan eenmalig het afzendadres toe aan je adresboek of markeer de ingekomen mail als veilig.