

## BIJLAGE 4

## Handen uit de mouwen!

### *Vóór het bezoek:*

- Voordat de activiteit kan plaatsvinden, moet er natuurlijk contact geweest zijn met de betreffende organisatie/instelling/parochie en gevraagd zijn naar de mogelijkheden van de activiteiten door jongeren
- Vervolgens zijn er met zowel de organisatie/instelling/parochie heldere afspraken gemaakt over de activiteit en de tijdstippen
- Zorg dat de jongeren op de hoogte zijn van de verzamelplek en vraag eventueel ouders om te chauffeurs
- Zorg dat je precies weet wie er meegaan
- Zorg ervoor dat je telefoonnummers hebt van jongeren en dat jongeren ook het telefoonnummer hebben van een begeleider
- Zorg dat er per activiteit minimaal één begeleider (dan wel ouder) meegaat
- Je kunt er voor kiezen om de activiteit een hele dag te laten duren, maar afhankelijk van de soort activiteit kan dit natuurlijk ook korter zijn
- Zorg ervoor dat er iemand mee is met een camera (dan wel op de telefoon). Het is leuk om foto's te hebben van de activiteit

**TIP:** Vraag de betrokken organisaties/instellingen/parochies ook vooral om de jongeren in het vervolg uit te nodigen voor een volgende concrete taak waarbij ze hulp nodig zijn. Zo bestaat er voor jongeren ook de mogelijkheid om na een M25 activiteit actief te blijven!

**TIP:** In de meeste gevallen zullen activiteitenbegeleiders van de instellingen enthousiast meedoen en tijd steken in de activiteit. Het kan leuk zijn om hem/haar na afloop een kleine attentie te geven.

### *Tijdens activiteiten*

Tijdens de diaconale activiteit zullen jongeren vooral actief bezig zijn, maar toch kun je als begeleider de jongere ook hier inhoudelijke bagage meegeven.

Juist tijdens de activiteit komen jongeren in aanraking met een andere groep, waardoor ze na denken over hun eigen positie. Op het moment suprême is het goed om jongeren de mogelijkheid te bieden om hierover verder na te denken en ze hiervoor ook handvaten te bieden.

Wanneer je merkt dat jongeren ergens van onder de indruk zijn, in verwarring zijn, verlegen zijn of niet goed weten wat ze moeten doen, dan zou je hen bijvoorbeeld kunnen vragen:

1. Wat zou Jezus (of Mozes of één van de Heiligen) nu gedaan hebben?
2. Denk je dat Jezus (of Mozes of één van de Heiligen) zich wel eens kwetsbaar heeft gevoeld?

3. Waarom zou Jezus (of Mozes of één van de Heiligen) deze groep helpen? Kan deze groep geholpen worden?
4. Denk je dat Jezus er alleen voor stond? Wie kan jou helpen?

Door een dergelijke vraag te stellen, geef je jongeren handvaten, leren ze meer over Jezus (of Mozes of één van de Heiligen) en kunnen ze met meer zekerheid (soms in gesprek met de begeleiders) de activiteit uit voeren.

Om zo'n vraag te stellen kan het handig zijn als je van te voren (in de startbijeenkomst) een tekst hebt behandeld, want daar kun je dan tijdens de activiteit op terugkomen. Maar: dit hoeft natuurlijk niet! Een vraag stellen als wat Jezus gedaan zou hebben, kan altijd!! Dit kan leuke gesprekken opleveren en desgewenst kun je er altijd over doorpraten tijdens de evaluatie.

#### ***Voorbeelden van M25 activiteiten:***

- Aansluiten bij het diaconale jongerenweekend van Solidair Friesland. Het diaconale weekend wordt ieder jaar in de herfstvakantie georganiseerd en is bestemd voor jongeren in de leeftijd van 15-25 jaar. Ook jongeren die niet afkomstig zijn uit Friesland, zijn van harte welkom. Zie ook: [www.solidairfriesland.nl](http://www.solidairfriesland.nl)
- Voedselbank
- (Zorg)boerderij
- Verzorgingstehuis/bejaardentehuis/instelling voor mensen met een verstandelijke beperking: je kunt bij de mensen op bezoek gaan en bijvoorbeeld van tevoren iets maken, maar je kunt ook een activiteit met de mensen doen, bijvoorbeeld winkelen, theedrinken, wandelen etc. Verder kun je ook een activiteit voor hen organiseren, bijvoorbeeld een bingo, high tea etc. Vaak werkt er ook een activiteitenbegeleider die zelf ook wel ideeën heeft.
- Gevangenis: vaak is het lastig om bij een gevangenis binnen te komen met jongeren. Sommige jongeren hebben wel eens rond kerst in een koor voor gevangen gezongen. Ook kunnen de jongeren een sponsoractie houden voor bijvoorbeeld Exodus of Gevangenzorg Nederland. Exodus heeft vaak ook wel leuke projecten. Verder is het natuurlijk erg leuk om eens een open dag van een gevangenis te gaan, dit wordt meestal in april georganiseerd voor verschillende gevangenissen. Daar zou je met de jongeren naartoe kunnen gaan en vooraf of daarna jongeren iets laten doen voor gevangenissen. Daarnaast zou je mee kunnen doen aan een kerstkaartenactie, waarbij jongeren kerstkaarten schrijven voor gevangenissen. Zie ook: <https://www.arkmission.nl/projecten/kerstkaartenactie/>
- Leger des Heils. Het leger des Heils biedt vele opties: kleding inzamelen, verslavingszorg, nazorg na jeugdetentie.
- Kledingbank
- Inloophuis

- Asielzoekerscentrum (tip: in veel AZC's is de stichting Vrolijkheid actief. Zij organiseren leuke activiteiten voor kinderen en jongeren en het is erg leuk om hierbij aan te haken. Zie ook: [www.vrolijkheid.nl](http://www.vrolijkheid.nl))
- Daklozenopvang
- Dierenasiel, zeehondencreche, dierentuin
- Resto van Harte
- Spellenspelen of koffie schenken bij een ontmoetingsmiddag voor bijvoorbeeld eenzame ouderen
- Diaconale excursie naar bijvoorbeeld het Diaconaal Centrum Pauluskerk Rotterdam (<http://www.pauluskerkrotterdam.nl/>)
- Aansluiten bij de NL doet dag van het Oranjefonds, zie ook: [www.nldoet.nl](http://www.nldoet.nl) (ieder jaar in maart)
- Een leuke middag organiseren voor kinderen van ouders die bij de Voedselbank in een asielzoekerscentrum zitten
- Het verzorgen van een maaltijd en uitdelen (bijvoorbeeld soep met kerst)
- Ouderen/zieken uit de eigen wijk/parochie bezoeken of daar iets voor organiseren (tip: vaak weten pastores wel parochianen die een bezoekje kunnen gebruiken. Het is wel verstandig om dit van tevoren ook met de betreffende parochiaan te bespreken).
- Organiseren van een activiteit voor een groep, bijvoorbeeld dak- en thuislozen
- Organiseren van een ontmoetingsdag tussen parochianen en vluchtelingen
- Samenstellen kerstpakketten of voedselpakketten voor een bepaalde doelgroep
- Een actie op touw zetten voor een bepaald project/organisatie/thema. Verschillende (grote) organisaties, bijvoorbeeld organisaties die werken aan ontwikkelingssamenwerking, vrede of vluchtelingenwerk, bieden via hun website toolkits of acties aan jongeren. Ze organiseren bijvoorbeeld activiteiten waar jongeren geld voor kunnen inzamelen. Natuurlijk kun je zelf ook iets bedenken!
- Meedoen aan projecten in het buitenland, d.m.v. vrijwilligerswerk of een werkvakantie. Denk hierbij aan thema's als ontwikkelingssamenwerking, vrouwenrechten, onderwijs, duurzame landbouw, ouderenzorg of klimaatverandering. Zie ook: [www.worldservants.nl](http://www.worldservants.nl) of [www.togetherthere.nl](http://www.togetherthere.nl). Natuurlijk zou je zoiets ook zelf kunnen organiseren, misschien heeft jouw kerk een relatie met een kerk in het buitenland? Of is één van de parochianen betrokken bij een project in het buitenland?
- Sponsorloop voor een bepaalde doelgroep
- Het organiseren van een markt om spullen te verkopen
- Bakken en verkopen van cupcakes voor een goed doel
- Het organiseren van een nacht zonder dak. Nacht Zonder Dak is een actie van Tear waarbij jongeren één nacht doorbrengen in een zelfgemaakt krotje van plastic en kartonnen dozen. Een uniek evenement waarbij bewustwording, samen plezier maken en iets doen voor anderen hand in hand gaan. De opbrengst van de actie gaat

naar een project waar Tear zich op dat moment mee bezig houdt. Zie ook:

<http://www.nachtzonderdak.nl/>

- Aansluiten bij een maaltijdproject/koffieochtend o.i.d. van de kerk
- Organiseren van een M25 eetcafé. Jongeren koken voor een goed doel en er wordt een kleine bijdrage gevraagd. Jongeren verkopen zelf de entreebewijzen. De opbrengst gaat naar het goede doel. Dit is extra leuk wanneer jongeren ook een rondleiding krijgen bij dit doel. (tip: organiseer deze activiteit in een parochiehuis voor parochianen. Zo maak je meteen een koppeling met de kerk).
- Met een koor of band voor een bepaalde doelgroep optreden
- Bloemen aan bepaalde doelgroepen uitdelen
- Rondleiding op een diaconale plek
- Activiteit rondom duurzaamheid. Hoe ga je met de wereld om? Je zou bijvoorbeeld een bezoek kunnen brengen aan een ecologische boer, van plastic (afval) kledingstukken maken en een modeshow lopen of afval opruimen via bijvoorbeeld: [www.nederlandschoon.nl/landelijke-opschoondag](http://www.nederlandschoon.nl/landelijke-opschoondag). Daarnaast zou je ook een activiteit kunnen organiseren met Staatsbosbeheer of een andere natuurorganisatie.
- Stichting Present. De stichting bemiddelt tussen vragers en aanbieders van praktische of sociale hulp. Praktische hulp kan zijn: schoonmaken, verven, behangen, laminaat leggen, schutting plaatsen of andere huis- en tuinklusjes. En sociale hulp kan zijn: het organiseren van gezellige activiteiten voor anderen. Het bieden van hulp wordt meestal in groepsverband gedaan en sluit aan bij de talenten van mensen die zich in willen zetten. Het voordeel van het werken met Present is, is dat zij de activiteit voor jou organiseren. Stichting Present is actief in verschillende dorpen en steden.
- Etc.
- Etc.