



Dit zijn allemaal **leuke ideeën** maar je kunt natuurlijk ook een...

- ▶ Fotografie workshop social media voor mensen met een .... beperking
- ▶ Hollandse middag voor vluchtelingen
- ▶ taalworkshop voor vluchtelingen
- ▶ beautymiddag voor meiden in een achterstandswijk
- ▶ award uitreiking voor begeleiding
- ▶ lege flessen ophalen voor ....
- ▶ boodschappen doen voor oude mensen in de buurt
- ▶ museumbezoek voor ouderen
- ▶ bingo voor gehandicapten afdeling in de buurt
- ▶ sportactiviteit voor jongeren die een steuntje in de rug kunnen gebruiken
- ▶ evenement voor een jeugdzorgorganisatie
- ▶ huiswerkbegeleiding voor kinderen in een achterstandswijk
- ▶ bootcamp in de Limburgse heuvels of Haagse Duinen
- ▶ 11 stedentocht maar dan in Brabant
- ▶ voetbaltoernooi

**...Organiseren!**



En ben je hierdoor **nog niet helemaal geïnspireerd?**

Wij werken samen met heel veel wooninitiatieven en zorgpartners met veel wensen of divers gebied, samen komen we er vast wel uit!!

### [Buddies]?

**[Buddies]** is toch dat vriendschapsprogramma voor- en door jongeren? Dat klopt! Naast het 2FixIt project helpen wij jaarlijks bij het tot stand komen van zo'n 300 vriendschappen tussen jongeren met en jongeren zonder beperking. Waarom? Gewoon omdat het soms lastig is om vrienden te maken als je niet makkelijk naar de kroeg kunt gaan of naar een andere gelegenheid waar veel jongeren elkaar ontmoeten. Wij bieden een platform waar we jongeren met eenzelfde interesse, woonachtig in dezelfde regio aan elkaar kunnen voorstellen. De afgelopen 3 jaar hebben wij zo'n 800 nieuwe vriendschappen weten te realiseren. Wij hopen dat jullie na het volbrengen van jullie 2FixIt project elkaar zo goed hebben leren kennen dat jullie bevriend blijven. Ook tijdens het project is het super gezellig om met elkaar af te spreken om eens een drankje te gaan doen, een filmpje te gaan kijken of bijvoorbeeld samen sport te kijken of te beleven. Samen is toch echt alles veel leuker. Wij hopen dat je naar aanleiding van het lezen van deze folder enthousiast geworden bent. Misschien wil je toch nog net even meer weten? Voel je vrij om ons even te bellen, mailen of een Whatsapp te sturen. Wij nemen dan contact met je op.

**Wij kijken uit naar je aanmelding!**

## Vragen over het maatschappelijke 2FixIt programma?

Neem contact op met onze 2FixIt Coach of bel het secretariaat van [Buddies]:

**2 FIXIT COACH**  
+31 (0)6 108 203 69

**SECRETARIAAT**  
buddies@handicap.nl  
+31 (0)30 236 3777

2FixIt is mogelijk gemaakt door MDT en **[Buddies]**. 2FixIt werkt samen met Roessingh Revalidatie en het Daan Theeuwes Centrum.



**Buddies**  
Bijzondere vrienden [HandicapNL]



daan  
theeuwes  
centrum  
voor intensieve neurorevalidatie

# 2FixIt



**2FIXIT:  
DOOR JOUW INZET  
MAAK JIJ HET  
VERSCHIL**

**GA SAMEN  
DE UITDAGING  
AAN.**

Meer weten? Neem contact op met **[Buddies]** of mail naar [buddies@handicap.nl](mailto:buddies@handicap.nl). We vertellen je graag meer over de mogelijkheden.



Leuk dat jij meer wilt weten over ons programma 2FixIt. Wij begrijpen dat je wellicht veel vragen zult hebben. Als ik me aanmeld, wat verwacht men dan, wat levert het me op? Hoe gaat het allemaal verlopen? Wat kan wel, wat kan niet... Wij helpen je met deze flyer graag op weg!

# Uitgangspunt 2FixIt

2FixIt is een programma dat je met 2 personen gaat uitvoeren. Vaak heeft 1 iemand een fysieke beperking en 1 iemand niet. Na aanmelding en een kennismakings-gesprek met jou kijken wij wie bij jou zou passen en dan stellen we een match aan je voor. Zie jij het ook zitten dan maken we een afspraak. Tijdens deze afspraak maken jullie kennis met elkaar. Is er een klik dan gaan jullie samen een maatschappelijk droom waar maken. Dat hoeven jullie niet alleen te doen. Wij helpen jullie hierbij en ondersteunen daar waar gewenst. Weet je zelf niet waar je maatschappelijk iets wilt veranderen maar lijkt het je wel leuk om deel te nemen, geen probleem, wij barsten van de ideeën!

## Wat bieden wij?

Na de koppeling worden jullie voorgesteld aan onze 2FixIt-coach. Zij gaat samen met jullie kijken naar wat jullie willen doen. Is het haalbaar? Wat is nodig? Samen maken jullie een plan dat jullie op papier gaan zetten en gaan jullie naar de mogelijke kosten. Aan de hand hiervan maken jullie een begroting. Misschien kunnen jullie bedrijven motiveren om jullie aanvullend te sponsoren. Ook hierbij kunnen we jullie op weg helpen. Wij bieden diverse e-learnings aan en kunnen jullie als je dit wilt ook persoonlijk trainen. Tijdens het hele traject is de 2FixIt-coach jullie aanspreekpunt en ook bij de uitvoering van jullie droom zal zij aanwezig zijn.

## Wat zijn de voorwaarden van de maatschappelijke dromen?

- ▶ Jullie droom maakt het verschil voor 10 anderen;
- ▶ Jullie droom moet echt een droom zijn waar je andere mensen blij mee kunt maken;
- ▶ Een artiest ontmoeten of een vakantie voor jezelf is natuurlijk geen maatschappelijke droom;
- ▶ Tijdsinvestering ongeveer 80 uur in totaal, dat lijkt veel maar valt echt reuze mee;
- ▶ Jullie krijgen maximaal €500,- om jullie droom te realiseren maar moeten hier wel de bonnetjes van bewaren en verantwoorden.

# Waar kun je aan denken als je het hebt over een maatschappelijke droom?

## Hier wat voorbeelden uit de praktijk:

### *Boodschappen inzamelen voor voedselbank*

Kijk of je de plaatselijke supermarkt zover krijgt dat ze met jullie mee willen werken. Organiseer een voedselinzamelingsactie in de supermarkt. Of breng briefjes rond in een wijk en zeg wanneer je producten komt ophalen. Spreek wel van tevoren met de voedselbank af wat ingezameld mag worden en vraag of ze op jouw actie wachten. Wellicht hebben ze liever speelgoed of verjaardagscadeautjes ingezameld. Ga eens in gesprek met de voedselbank en vind uit waar je ze mee kunt helpen!

### *Spullen inzamelen voor het Leger des Heils*

Bovenstaande kun je natuurlijk ook voor een ander goed doel doen. De werkwijze is ongeveer hetzelfde.

### *Kaarten maken voor eenzame ouderen*

Maak met een groepje mensen, bijvoorbeeld vluchtelingen, mooie kaarten voor eenzame bejaarden. Je kunt natuurlijk ook samen met eenzame bejaarden kaarten maken voor andere bejaarden die eenzaam zijn of voor kinderen in het ziekenhuis. Misschien kun je dan direct een gezellige koffieochtend met lekkere taart verzorgen?

### *Voetbaltraining organiseren voor iedereen*

Sport is gezond voor iedereen maar niet voor iedereen vanzelfsprekend. Kijk eens in jouw buurt of er mensen zijn die dit wel zouden willen maar dit normaal niet doen omdat het lastiger is. Je kunt zo een heel gevarieerd gezelschap bij elkaar krijgen. Leuk elkaar te ontmoeten en samen iets sportiefs te ondernemen.

### *Voetbalparcours voor kinderen met handicap*

Voetballen als je een handicap hebt is niet altijd even goed te realiseren, maar o wat is dat leuk. Wat nu als

jij/jullie zorgen dat deze kinderen een ontzettende leuke sportieve dag gaan hebben. Er komt natuurlijk wel van alles bij kijken maar wat zullen ze dankbaar zijn. Misschien leren ze ook direct nieuwe vrienden kennen dan sla je 2 vliegen in 1 klap.

### *Pannenkoekenavond voor verzorgingstehuis*

Hoe heerlijk waren de pannenkoeken van je moeder. Nostalgie is belangrijk voor ouderen. Hoe leuk is het als jullie ze trakteren op een avondje ouderwetse gezelligheid en lekkernijen. Misschien direct een draaiorgel bij organiseren. Gezellig!

### *Jouw dorp of stad toegankelijk maken*

Loop jij er tegenaan dat jij maar op weinig plekken terecht kunt met je rolstoel en wil je dit voor eens en voor altijd aan de kaak stellen? Maak een plan hoe het anders kan en presenteer het aan de burgemeester en wethouders!

### *Evenementen voor jongeren met beperking*

Jongeren met een beperking kunnen niet snel naar een event. Hoe leuk is het niet als jij zorgt dat er speciaal voor hen een event georganiseerd wordt. Door jou praten zij nog lang na over hetgeen ze hebben beleefd!

### *Rolstoel wandelclub*

Organiseer een wandelroute voor rolstoelers. Regel wat leuke activiteiten onderweg, nodig rolstoelers uit en ga gezellig samen op pad. Misschien kun je er een sponsoractiviteit aan koppelen en kunnen jullie een goed doel uit de regio verwennen met een mooie gift.

### *Buurthuizen toegankelijk maken*

**[Buddies]** heeft the PowerClub: het digitale buurthuis. Maar hoe fijn zou het zijn als iemand met een beperking

gewoon lekker fysiek naar een buurthuis kan gaan? Maak jij de buurthuizen in jouw woonplaats toegankelijk voor mensen met een beperking? Inventariseer jij wat nodig is om dit mogelijk te maken? Hoe geweldig is het dat na jouw actie mensen met een beperking ook onbeperkt toegang hebben tot een buurthuis?

### *Gebarentaal workshops*

Gebarentaal is echt heel moeilijk te leren maar verrijkt een heleboel levens. Ga jij de uitdaging aan om workshops te realiseren? Ken jij iemand die jullie hierbij wil helpen? Of ga je eerst zelf een basistraining doen om daarna zelf trainer te zijn?

### *Zwerfafval opruimen*

Erger jij je ook zo aan het puin op straat in jouw wijk of een ander stadsdeel of in het stadspark? Organiseer het dat vrijwilligers samen met jou het zwerfafval in gaan zamelen. Misschien wil een bekende vlogger wel iets over jullie droom vloggen?

### *Winkelcentrum toegankelijk maken voor iedereen*

Shoppen is ontzettend leuk maar hoe storend is het dat je bij sommige winkels niet naar binnen kunt of dat de winkel weer zo'n grote voorraad op de grond heeft staan dat je vastloopt met je rolstoel? Maak winkeliers bekend waar je tegenaan loopt en probeer met een verbeterplan te komen voor alle winkeliers. Zorg bijvoorbeeld dat elke winkelier die moeite heeft gedaan om zijn of haar winkel toegankelijk te maken een toegankelijkheidssticker op het raam krijgt.

### *Eenzaamheid de wereld uit helpen*

Eenzaamheid is heel vervelend maar veel jongeren, ouderen, nou eigenlijk gewoon heel veel mensen hebben er wel mee te maken. Wat kunnen jullie doen om hierin

te helpen? Bedenk een uniek plan en maak mensen gelukkig door de eenzaamheid te doorbreken.

### *Themadag: vakantie/buitenland - voor mensen met beperking die niet op vakantie kunnen*

Niet iedereen kan met vakantie. Hoe leuk is het dan dat je toch een beetje vakantie kunt proeven door de thema vakantiedag die jullie organiseren. Heel veel landen en specialiteiten komen voorbij. Vraag bijvoorbeeld bij mensen uit jouw wijk of zij bijzonderheden kennen vanuit landen waar zij vandaan komen. Denk bijvoorbeeld aan Nederlandse spellen en snacks, wij zijn er zeker van dat elk land zo zijn eigen eigenaardige gewoontes en lekkere hapjes heeft die jullie onder het voetlicht kunnen brengen tijdens jullie vakantie themadag.

### *Bloembollen planten, moestuin maken, pluktuin aanleggen, bijentuintje aanleggen...*

Heb je ook zo'n zin in voorjaar maar is jouw wijk heel erg saai? Duurt het jou veel te lang voordat het zonnetje weer gaat schijnen? Plant dan samen met een groepje mensen prachtige tulpen en narcissen en andere voorjaarsbloeiers in jouw wijk. Word jij blij van en alle bewoners van jouw wijk ook. Je kunt natuurlijk ook een bijentuintje aanleggen of een moestuin voor de wijk. Hoe leuk is het niet als je vanuit de pluktuin van jouw wijk eenzame ouderen jaarlijks kunt verrassen met een boeketje vers geplukte bloemetjes gekweekt in de eigen wijk?

### *Repaircafé*

Heb jij technische skills en wil je die inzetten voor de maatschappij? Niet iedereen is handig of heeft iemand in de buurt die hem of haar kan helpen. Hoe fijn is het dan dat jullie een Repaircafe houden waar iedereen met een klein apparaat naar toe kan komen om te laten repareren?