

VRIJWILLIGERSGIDS

Organisaties uit de zorg- en welzijnssector in Bredene en Oostende op zoek naar vrijwilligers.



EERSTELIJNSZONE
OOSTENDE-BREDENE



WAAROM GA JE NIET EENS VRIJWILLIGEN?

In deze gids vind je de organisaties uit de Zorg- en Welzijnssector in de regio Bredene en Oostende die op zoek zijn naar vrijwilligers.

Zoek je een fijne tijdsbesteding? Een kans om je talenten te ontdekken of verder te ontwikkelen? Iets doen waar jij en ook anderen vrolijk van worden? Dan is vrijwilligerswerk is iets voor jou.

Vrijwilliger zijn...
Is vrijwillig
Maar niet vrijblijvend
Is verbonden
Maar niet gebonden
Is onbetaalbaar
maar niet te koop
Is positief denken
is positief doen
Met als enige doel
Voor jezelf en de ander
een goed gevoel

Bedankt voor je inzet!

Het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk heeft een brochure uitgegeven met interessante weetjes over vrijwilligerswerk: 'Slim Vrijwilligen'

Deze kan je gratis downloaden via:

<https://www.vlaanderenvrijwilligt.be/product/slim-vrijwilligen-ontdek-zelf-hoe-plezant-vrijwilligen-kan-zijn/>

Project Aan(d)TACHTIG voor gebruikers van personen alarmtoestellen

Vrijwilligers brengen twee- of driemaandelijks een bezoek aan de gebruikers van een personenalarmsysteem, ontleend bij de gemeente Bredene. Zij controleren de goede werking en communiceren problemen aan de gemeentelijke sociale dienst.

✉ socdienst@bredene.be

📍 **Aan(d)TACHTIG Gemeentelijke sociale dienst Bredene**

Duinenstraat 106 – 8450 Bredene + bij bewoners van Bredene thuis

Vrijwilligers voor werking sociale kruidenier

Oostendenaars met een laag inkomen kunnen na doorverwijzing bij ons terecht voor een betaalbaar basisaanbod aan voedsel. Maar 'Antenne is veel meer dan een winkel'. De ontmoetingsruimte heeft een dubbele functie: de mogelijkheid tot sociaal contact creëren en anderzijds willen we de levensomstandigheden van onze bezoekers structureel verbeteren. Zowel voor de winkel als de ontmoetingsruimte zoeken we verschillende vrijwilligers.

✉ An Defraeye an.defraeye@oostende.be en Andy Engels andy.engels@oostende.be

🌐 <https://www.oostende.be/antenne-sociale-kruidenier>

📍 **Antenne, sociale kruidenier Oostende**

Torhoutsesteenweg 291, 8400 Oostende

Heb je een hart voor kinderen en jongeren?

Arcade biedt kwalitatieve, vraaggerichte hulp en ondersteuning aan gezinnen, kinderen en jongeren naar aanleiding van een verontrustende leefsituatie. Word vrijwilliger bij Arcade. We vertrekken vanuit jouw sterktes en zoeken naar een match binnen onze organisatie. We streven naar een lange termijn relatie waarbij jij zelf kan kiezen welk engagement je wenst op te nemen.

✉ Tine Maes tine.maes@arcadevzw.be 059 27 09 24

🌐 www.arcadevzw.be

📍 **Arcade VZW**

Zevekotestraat 58b, 8470 Zevekote (Gistel)

Meewerken in de bar en/of ondersteuning tijdens activiteiten in 't Staketsel en De Zeeparel

Wij zoeken vrijwilligers die graag de bar willen openhouden op regelmatige basis of als vervanging van de vaste vrijwilligers. Verschillende taken mogelijk naargelang eigen wens (drankjes geven, kassa, drank bestellen bij de brouwer, opruimen, bijhouden van verkoop). Wij zoeken ook vrijwilligers die ondersteuning willen bieden bij diverse activiteiten: materiaal en zaal klaarzetten, bewoners op/afhalen, bar, ondersteuning tijdens de activiteit, onthaal, ... Een hart voor senioren en kunnen samenwerken met andere vrijwilligers is belangrijk.

✉ Natasha Van den Bossche; natasha.vandenbossche@oostende.be

🌐 <https://www.oostende.be/dezeeparel> en

<https://www.oostende.be/vereniging/detail/378/t-staketsel>

📍 **Assistentiewoningen Staketsel en Zeeparel**

Staketsel = Kairostraat 86, Zeeparel = Torhoutsestw 19, 8400 Oostende

🔔 Frequentie: onderling af te spreken

Stop armoede- Samen voor waardigheid

Mensen in armoede en hun bondgenoten zetten zich samen in voor een samenleving zonder uitsluiting en armoede.

Onze werking is tweeledig en bestaat uit 2 groepen:

- Voorbereidingsgroep volksuniversiteit : mensen in armoede en enkele bondgenoten komen samen om de Vlaamse volksuniversiteit voor te bereiden. In de volksuniversiteit komen lokale groepen waar armen het woord nemen samen om uit te wisselen rond een thema en wordt in dialoog gegaan met een gast. Doel is om kennis te kruisen en zo structurele verbeteringen voor alle mensen in armoede te bewerkstelligen.
- Medestanders (bondgenoten)groep: elkaar inspireren en versterken in de individuele inzet tegen armoede en uitsluiting en ook als groep acties opzetten en ondersteunen m.b.t. armoedebestrijding en sensibilisering is het doel.

✉ Jan Beyen, jan.beyen@cawnoordwestvlaanderen.be, 0473 81 13 27

Bea Verleyen: bea.verleyen@icloud.com, 0472 34 66 05

🌐 <https://atd-vierdewereld.be/waar-zijn-we-2/lokale-groepen/oostende/>

📍 ATD Vierde Wereld - Kust

Vorbereidingsgroep volksuniv ILC Kwiedam, St Sebastiaanstraat 16 a, Oostende
medestandersgroep De Takel, Elisabethlaan 221, Oostende

🕒 Frequentie: 1 x per maand

Vrijwilligers brengen kleur in het ziekenhuis

Bij de diensten geriatrie en revalidatiewerking ondersteunen zij het maaltijdgebeuren. Op de dagziekenhuizen en andere afdelingen bieden ze ondersteuning bij de koffie of bieden ze een gesprek aan. Nieuw zijn de comfortvrijwilligers op de spoedafdeling en vrijwilligers die occasioneel ondersteuning bieden bij acties en activiteiten. Daarnaast zijn er ook vrijwilligers die helpen bij het transport, in de keuken of in de apotheek, het onthaalMogelijkheden genoeg! We houden zoveel mogelijk rekening met jouw persoonlijke kwaliteiten en wensen.

✉ Contactpersoon coördinator Vrijwilligerswerk: 059/416159,
vrijwilligerswerk@azdamiaan.be

🌐 <https://azdamiaan.be/nl/werken-in-az-damiaan/word-vrijwilliger>

📍 AZ Damiaan

Gouwelozestraat 100, 8400 Oostende

🕒 Frequentie: 1 of 2 keer per week



Structurele armoedebestrijding

We zijn een erkende vereniging waar armen het woord nemen en moeten dus beantwoorden aan 6 criteria:

1. Mensen in armoede blijven zoeken
2. Mensen in armoede verenigen (o.a. door activiteiten)
3. Mensen in armoede het woord geven
4. Werken aan maatschappelijke emancipatie (o.a. door vorming)
5. Thematisch timmeren aan maatschappelijke structuren
6. Dialoogmomenten organiseren

Wij beluisteren mensen in armoede (op huisbezoek en/of op onze themabijeenkomsten) en noteren hun getuigenissen. Van daaruit destilleren we voorstellen om het leven van alle mensen in armoede beter te maken. Met die voorstellen gaan we in gesprek met diensten en organisaties (de maatschappelijke dialoog) of politici (de politieke dialoog). Daarnaast organiseren we nog een aantal activiteiten (Nieuwjaarsfeest, workshops, vakantieactiviteiten ...) om het vertrouwen van mensen in armoede te laten groeien.

✉ Gudrun Rosseel (groepswerker) 0478/22.38.22

🌐 www.bmliko.com

📍 Beweging van Mensen met een Laag Inkomen en Kinderen Oostende VZW

Ons thuisadres staat op het inloopcentrum Kwiedam van CAW,
Sint-Sebastiaanstraat 16a Oostende

🕒 Frequentie: Maandelijke themabijeenkomsten en vrijwilligersvergaderingen

Praattafels

Nederlands oefenen tijdens de praattafels. In kleine groepjes spreken deelnemers en vrijwilligers over diverse thema's. De praattafels zijn een aanvulling op het formele NT2-aanbod.

✉ Voor vrijwilligers = balie.bibliotheek@bredene.be/

Voor deelnemers = Prisca Nanda – prisca.nanda@ocmwbredene.be

🌐 <https://bredene.bibliotheek.be/praatfabels>

📍 Bib Bredene Praattafels

Bib Bredene Centrumplein 3 – 8450 Bredene

🕒 Frequentie: 2 keer in een maand

Vrijwilligerswerk bij doelgroep met visuele beperking

We zoeken mensen die zich willen verbinden aan een woongroep voor een tiental mensen met beperkingen. We zoeken mensen die zich willen verbinden aan een activiteit: industrieel werk, crea, poëzie, muziek, vrijwilligers voor het Oog@telier in Oostende en vrijwilligers die mee willen gaan op uitstappen, vrijwilligers die voor vervoer willen instaan, ...

✉ Hilde Ryckewaert – hilde.ryckewaert@lichtenliefde.be

🌐 <https://www.blindenzorglichtenliefde.be/>

📍 Blindenzorg Licht en Liefde

Oudenburgweg 40, Varsenare

🕒 Frequentie: Bespreekbaar

Hartverwarmende belvrijwilliger

Als vrijwilliger bel je alleenstaande ouderen op voor een "hoe gaat het" gesprek.

✉ Marc Van Leynseele – marc.vanleynseele@bondmoyson.be

🌐 <https://www.devoorzorg-bondmoyson.be/>

📍 **Bond Moyson West-Vlaanderen**

Regio Oostende - Bredene

🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Vervoersvrijwilliger

Als vrijwilliger breng je met je wagen minder mobiele personen naar de dokter, familie, activiteit, ...

✉ Marc Van Leynseele – marc.vanleynseele@bondmoyson.be

🌐 <https://www.devoorzorg-bondmoyson.be/>

📍 **Bond Moyson West-Vlaanderen**

Regio Oostende - Bredene

🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Samen is leuker dan alleen, word buddy.

Mensen met een psychische kwetsbaarheid raken soms sociaal geïsoleerd en vinden moeilijk aansluiting bij anderen in de samenleving. Buddywerking Vlaanderen wil door vriendschappelijk contact met een buddy dit isolement helpen doorbreken. De formule is op zich vrij eenvoudig: een vrijwilliger (buddy) wordt gemacht aan een persoon met een psychische kwetsbaarheid (deelnemer). Ze ontmoeten elkaar enkele uren om de 14-dagen voor een leuke babbel, een wandeling, iets cultureels, ... Het gaat om activiteiten die het duo (buddy en deelnemer graag doen). De nadruk ligt op het organiseren van een 'gewoon' menselijk contact. We zorgen dat de duo's bij elkaar passen qua persoon, maar ook in de interesses en de dingen die zowel deelnemer als buddy willen doen als duo.

✉ Tamara Beschuyt (buddyverantwoordelijke regio Oostende)

Nachtegalenlaan 79, 8400 Oostende, 0491/157107, oostende@buddywerking.be

🌐 www.buddywerking.be

📍 **Buddywerking**

Regio Oostende = Oostende, Bredene, Oudenburg, Middelkerke en Gistel

🔔 Frequentie: 1x/2 weken (eigenlijk volgens afspraak)

Buddywerking 2Buddy

Een buddy gidst in Bredene en in de regio, buddy's gaan mee naar administratieve diensten, doen samen leuke activiteiten, bieden ondersteuning bij afspraken en nog veel meer.

✉ Prisca Nanda – prisca.nanda@ocmwbredene.be 059 33 97 70

📍 **Buddywerking OCMW Bredene**

Duinenstraat 106 – 8450 Bredene

🔔 Frequentie: minstens 2 keer in een maand

ILC Kwiedam zoekt:

- Enthousiastelingen die willen helpen bij het openhouden van de cafetaria
- Creatievelingen die graag knutselen
- Babbelaars die een koffie willen drinken, maar ook kunnen luisteren
- Cultuurgenieters die af en toe eens met een groep naar een voorstelling willen gaan
- Luisteraars die bij sommige op huisbezoek kunnen gaan
- Computerdeskundigen die tweemaandelijks een tof boekje in elkaar willen steken
- Sporadische hulp bij grote activiteiten (bar, opzetten afbreken, animatie, ...)
- Sterk volk die soms kunnen helpen bij een verhuis / bezoeken aan containerpark

✉ jan.beyen@cawnoordwestvlaanderen.be 0473/81.13.27

🌐 <https://www.caw.be/locaties/inloopcentrum-oostende/>

📍 **CAW ILC KWIEDAM**

🔔 Frequentie: volgens afspraak

KV Oostende en CAW Noord West-Vlaanderen worden een Younited Team!

Younited Belgium gelooft in de kracht van sport en de kracht van mensen. Sporters en supporters van Younited-teams zijn experts in het dagelijkse overleven. Zij strijden tegen kwetsbaarheid op vlak van huisvesting, psychische gezondheid, welzijn, armoede of verslaving. Ze vinden in hun team meer dan enkel ploegmaats, ze vinden er ook een thuis.

We zijn op zoek naar:

- Enthousiastelingen die willen helpen na de trainingen, we voorzien dan altijd wat drank en iets om te eten om samen met de Younited spelers nog wat na te kaarten
- Ordelingen die graag het materiaalmeesterschap op zich willen nemen
- Babbelaars die een koffie willen drinken, maar ook kunnen luisteren
- Propere werkers die graag willen instaan voor de was en de plas van de uitrustingen
- Stylisten die graag de uitrustingen onder hun hoede willen nemen (zorgen voor de juiste maten, de juiste schoenen, zorgen dat alles terugkomt,...)
- Sporadische hulp bij grote activiteiten (kerstmisactie, extra activiteiten,...)
- Eens met de groep meegaan naar een wedstrijd van KVO
- ...

✉ Ringo Vandermeeren - ringo.vandermeeren@cawnoordwestvlaanderen.be

059 50 57 45 - 0476 96 57 88

🌐 <https://younited.be/>

📍 **Younited KVO en CAW**

Winterperiode: Koninklijke stallingen en buurthuis Oud Hospitaal, zomermaanden De Schorre of terrein KV - Oostende

🔔 Frequentie: volgens afspraak

Onthaalvrijwilliger gezondheidsacademie

Dankzij jouw warm onthaal, voelen deelnemers en lesgevers van infosessies, cursussen of webinars zich meer dan welkom. Je bent beschikbaar voor vragen en hebt op die manier kans om heel wat interessante vormingen te volgen.

✉ vrijwilligers.westvlaanderen@cm.be

🌐 <https://www.cm.be/over-cm/vrijwilliger-worden>

📍 CM

West-Vlaanderen

🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Vrijwilliger evenementen

Steek de handen uit de mouwen op een evenement in opdracht van CM. Tap een fris pintje, bescherm de oren van de festivalgangers, knutsel in geen tijd een beursstand in mekaar, ...

✉ vrijwilligers.westvlaanderen@cm.be

🌐 <https://www.cm.be/over-cm/vrijwilliger-worden>

📍 CM

West-Vlaanderen

🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Logistiek vrijwilliger

Zet jouw praktisch talent in bij het opzetten van een stand, het brengen van materiaal naar een lokale school, het bieden van technische ondersteuning op audiovisueel vlak, instaan voor uitleen materiaal...

✉ vrijwilligers.westvlaanderen@cm.be

🌐 <https://www.cm.be/over-cm/vrijwilliger-worden>

📍 CM

Regio Oostende

🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Participatieraad:

De participatieraad is een groep vrijwilligers en medewerkers die het gezondheidsbeleid en de gezondheidsacties opvolgt en actief stimuleert in de CM-zone. Samen met andere Gezonde Buurt vrijwilligers worden acties opgezet, initiatieven georganiseerd om de gezondheid in de buurt te verbeteren.

✉ vrijwilligers.westvlaanderen@cm.be

🌐 <https://www.cm.be/over-cm/vrijwilliger-worden>

📍 CM

Regio Oostende

🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Chauffeur CM-Mobiel

Krijg je energie wanneer je anderen helpt en rijd je graag met de wagen? Dan ben jij de geknipte vrijwilliger voor CM-Mobiel! Als chauffeur bij CM Mobiel vervoer je personen die niet meer kunnen rijden of geen gebruik meer kunnen maken van het openbaar vervoer door hun lichamelijke of mentale beperking.

✉ cmmobiel.oostende@cm.be of bel naar 059 55 40 50

Dag- of nachtoppasser voor CM-Oppas aan huis

Krijg je energie wanneer je anderen helpt? Dan ben jij de geknipte vrijwilliger voor CM-Oppas aan huis! Als oppasser bij CM-Oppas aan huis ondersteun je zorgbehoevende personen. Dit kan overdag, 's avonds en/of 's nachts.

✉ oppas.oostende@cm.be of bel naar 059 55 40 51

Spaak-vrijwilliger

Krijg je energie wanneer je anderen helpt en ben je een administratieve krak? Dan ben jij de geknipte vrijwilliger voor CM-Spaak! Je bied ondersteuning aan (kwetsbare) mensen die problemen ervaren bij het uitvoeren van administratieve taken zoals post doornemen, helpen bij het invullen van formulieren, facturen en bankzaken opvolgen,...

✉ spaak.oostende@cm.be of bel naar 059 55 40 51

Vrijwilliger PR en communicatie

Maak initiatieven, acties en campagnes bekend via allerlei kanalen (sociale media, e-mail, pop-up actie, ...).

✉ vrijwilligers.westvlaanderen@cm.be

🌐 <https://www.cm.be/over-cm/vrijwilliger-worden>

📍 CM

Bespreekbaar

🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Teleblok - chatvrijwilliger

Studenten of hun omgeving die tijdens de blok- of examenperiode vragen hebben of even stoom willen afdrukken, kunnen terecht bij Teleblok, de gratis chatlijn van CM. We zoeken vrijwilligers die een chatlijn bemannen om te informeren of een luisterend oor te bieden.

✉ vrijwilligers.westvlaanderen@cm.be

🌐 <https://www.cm.be/over-cm/vrijwilliger-worden>

📍 CM

Bespreekbaar

🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Buddywerking

Een inwoner van Oostende begeleidt een nieuwkomer in de stad. De compagnons bieden sociale steun aan nieuwkomers of cliënten en helpen hen om hun weg te vinden in Oostende en het dagdagelijkse leven in de stad. Vrije tijd staat daarbij centraal

✉ Xavier Holvoet xavier@fmndo.be

📍 Compagnons

Oostende

🕒 Frequentie: Minimaal één keer per 14 dagen

Onthaalvrijwilliger

Als onthaalvrijwilliger ben jij het gezicht van één van de onthaalpunten en zorg jij ervoor dat onze bezoekers vlot hun weg vinden en zich welkom voelen

✉ Tania Tytgat - tania.tytgat@oostende.be

🌐 <https://www.oostende.be/>

📍 Contactcenter Stad Oostende

Campus Edith Cavell, Edith Cavellstraat 15, 8400 Oostende

🕒 Frequentie: Eén of meerdere halve dagen per week tijdens de openingsuren van de campus

'Regel je zorg online'

Coponcho is een organisatie die opkomt voor de belangen van mantelzorgers. Met oog op het verhogen van de digitale gezondheidsvaardigheden van mantelzorgers en mensen die zorg nodig hebben, organiseren we de lessenreeks 'Regel je zorg online'. Tijdens de lessen komen verschillende online gezondheidstools aan bod (online een afspraak maken, online een zorgverlener zoeken, inloggen bij het ziekenfonds, werken met mijngezondheid.be, ...). Op die manier hopen we het leven van mantelzorgers en zorgbehoevenden met beperkte digitale vaardigheden een beetje gemakkelijker te maken.

✉ Kirsten Devolder kirsten.devolder@socmut.be

📍 Coponcho

Bij jou in de buurt.

🕒 Frequentie: We bespreken samen hoe vaak je de sessie kan geven.

Covias zoekt vrijwilligers

Covias biedt ondersteuning en begeleiding aan mensen met een psychische kwetsbaarheid. We engageren ons om begeleiding aan te bieden op diverse levensgebieden van onze doelgroep. Er zijn zowel taken die eerder mensgericht zijn alsook taken die eerder praktisch zijn. We vinden het belangrijk steeds samen op zoek te gaan naar de gepaste match.

✉ Jonas Jacques, vrijwilligers@covias.be

🌐 www.covias.be/vrijwilligerswerking

📍 Covias: OnA Middenkust

Brugge, Beernem, Blankenberge, Torhout, Oostende en Veurne. We zijn actief op diverse plaatsen in de regio Oostende.

🕒 Frequentie: zelf te bepalen

Diabetes Liga: diverse mogelijkheden

Er zijn verschillende mogelijkheden tot vrijwilligerswerk bij de Diabetes Liga. Vrijwilliger bij afdeling Oostende, diakids (vereniging voor ouders met kind met diabetes) of als ad-hoc vrijwilliger bij bepaalde activiteiten en evenementen.

✉ wendy.haelvoet@diabetes.be, vrijwilligerscoördinator, 09 245 02 10

🌐 www.diabetes.be

📍 Diabetes Liga

We zijn actief over volledig Vlaanderen, maar zoeken vandaag specifiek vrijwilligers voor Oostende en Westkust.

🕒 Frequentie: In overleg te bespreken

Vrijwilliger bij Filoe

Heb jij zin om ons laagdrempelig, interactief Filoe-vormingspakket rond filosoferen te geven aan volwassenen met en zonder beperking? Dan ben jij de geschikte begeleider van onze filosofische workshops!

Garsons Uniek

Ben jij een enthousiaste persoon met een beperking en neem je graag de bediening op jou tijdens evenementen en festivals? Ben je niet bang om een babbeltje te slaan met bezoekers? Dan ben je meer dan welkom om onze Garsons Uniek te versterken.

Reisvrijwilliger

Ben je zorgzaam en help je graag personen met een handicap? Dan ben je de geknipte persoon die we zoeken om onze doelgroep dé vakantie van hun dromen te bezorgen.

Voorlezer bij De Voorleesbende

Lees je graag voor aan kinderen en wil je hen op een speelse manier sensibiliseren rond het thema handicap/chronische ziekte? Dan kan jij binnenkort deel uitmaken van onze Voorleesbende!

Vrijtijdsvrijwilliger

Ontmoet je graag nieuwe mensen? Kom dan zeker ons team versterken tijdens activiteiten, fuiven, festivals en daguitstappen. Je taken kunnen erg verschillend en/of gevarieerd zijn naargelang je interesses als vrijwilliger.

Dito VZW wil dat personen met een handicap volwaardig kunnen deelnemen aan de maatschappij, en dat op alle vlakken.

✉ Jana Santy jana.santy@ditovzw.be

🌐 <https://www.ditovzw.be/actie/wordvrijwilliger/>

📍 Dito VZW

🕒 Frequentie: We bespreken samen hoe vaak je komt.

Artsen en verpleegkundigen

Onze vrijwilligers ondersteunen de mensen van het CAW met medische en psychologische consultaties. In eerste instantie richtten we ons op transitmigranten die naar Engeland willen gaan. We ontvangen ook mensen die in armoede leven, daklozen, mensen zonder papieren of mutualiteit.

✉ Natalie.vangijzen@doktersvandewereld.be

🌐 www.doktersvandewereld.be

📍 Dokters van de Wereld Oostende

Sint-Sebastiaanstraat 16 A, Oostende

🕒 Frequentie: 1 of 2 donderdagvoormiddagen per maand

Duinhelm vzw zoekt vrijwilligers

Duinhelm wil vanuit een houding van respect en gelijkwaardigheid, professionele ondersteuning bieden aan mensen met een, voornamelijk, verstandelijke beperking en hun netwerk op het vlak van wonen, werken en vrije tijd.

✉ [Martine Leemans, martine.Leemans@duinhelm.be](mailto:Martine.Leemans@duinhelm.be) OF 0490/56 47 01

🌐 www.duinhelm.be

📍 Duinhelm VZW

Duinhelm VZW, Rietmusstraat 24, Oostende

🕒 Frequentie: bespreekbaar

Vrijwilliger in de thuiszorg

Vrijwilligers in de thuiszorg voor jonge gezinnen, personen met een beperking, chronisch zieken, ouderen, mensen met dementie, ... Vrijwilligers houden gezelschap, bieden praktische ondersteuning (maaltijd opwarmen, in- en uit bed helpen,...) en/of assisteren bij vrijetijdsbesteding (wandeling maken...)

✉ [Christian Devlies – oostende@familiezorg-wvl.be](mailto:Christian.Devlies@familiezorg-wvl.be)

🌐 www.familiezorg-wvl.be

📍 Familiezorg West-Vlaanderen vzw

bij hulpbehoevende mensen thuis (Oostende en Bredene)

🕒 Frequentie: bespreekbaar

Mee organiseren van spel- en ontmoeting in het Huis van het Kind.

Heb jij interesse in diversiteit, (aanstaande) gezinnen en kinderen? Dan ben je misschien geïnteresseerd om mee in te staan voor het organiseren van spel- en ontmoeting in het Huis van het Kind: je maakt een praatje met de bezoekers, je voorziet (knutsel)activiteiten voor kinderen, je helpt indien nodig mee in het ruilhoekje ...

✉ [Virginie Devoogdt - huisvanhetkind@bredene.be](mailto:Virginie.Devoogdt-huisvanhetkind@bredene.be)

🌐 <https://www.bredene.be/nl/welzijn-gezondheid/huis-van-het-kind>

📍 Huis van het Kind Bredene

Spel- en ontmoetingsruimte Huis van het Kind - Duinenstraat 108, Bredene

🕒 Frequentie: Op de eerste woensdagnamiddag (13u30 tot 17u) en de derde zaterdagvoormiddag van de maand (9u30 tot 12u) + ook op andere momenten waarop activiteiten en spel- en ontmoeting georganiseerd wordt.

Vrijwilligers voor oppas en vervoer

I-mens, een dienst thuisgezondheidszorg, afdeling Oostende, is op zoek naar vrijwilligers die zich willen inzetten als dag- en/of nachtoppas bij bejaarden en zieken.

Als vrijwilliger kan je door kleine taken zoals gezelschap houden, eten opwarmen, gaan wandelen, boodschappen doen, nachtoppas, ... een glimlach op het gezicht van de hulpbehoevende toveren. Naast oppas, zoeken we ook mensen die vrijwilliger chauffeur willen zijn om onze klanten naar medische afspraken te voeren met de eigen wagen.

In ruil biedt i-mens: een forfaitaire onkostenvergoeding, een verzekering, begeleiding en bemiddeling van de verantwoordelijke, uren en dagen van beschikbaarheid zijn door jou zelf te bepalen.

✉ [Sylvie Corveleyn – sylvie.corveleyn@i-mens.be](mailto:Sylvie.Corveleyn@i-mens.be)

🌐 <https://www.i-mens.be/jobs-en-opleidingen/vrijwilligerswerk>

📍 I-mens

Bespreekbaar, ruime regio

🕒 Frequentie: bespreekbaar

Helpende handen gezocht in Het Ruilhoekje en in Spel en Ontmoeting.

Inloopteam de Viertorre is een vzw die preventieve gezinsondersteuning biedt aan gezinnen die een kindje verwachten en ouders met kinderen tot 6 jaar. Het ruilhoekje is een belangrijk onderdeel van onze werking: je kan er kinderkledij, schoenen, zwangerschapskledij, speelgoed, klein babymateriaal, ... ruilen. We zoeken gemotiveerde vrijwilligers die graag bezig zijn met het sorteren van kledij, onderhoud van speelgoed.

Vrijwilligers met een warm hart om spel- en ontmoetingsactiviteiten te ondersteunen zijn ook welkom (bij de koffie, een babbeltje te slaan, activiteiten te begeleiden, ...)

✉ Liselotte Stoops - liselotte.stoops@oostende.be - tel: 0473/785442

🌐 www.facebook.com/inloopteamdeviertorre

📍 Inloopteam de Viertorre

Huis van het Kind – Edith Cavellstraat 54-56, Oostende

🕒 Frequentie: in onderling overleg te bepalen.

Word Healthie!

Ben je student? Pas afgestudeerd? Wil je reeds ervaring opdoen in het geven van vormingen aan kinderen en jongeren of in een klas? Heb je interesse om als begeleider of begeleidster te functioneren op één van onze gezondheidsprojecten voor kinderen? Word healthie bij JOETZ en geef vormingen rond o.a. seksualiteit en gezonde voeding in lager en secundair onderwijs.

✉ Joetz West-Vlaanderen joetz.west@joetz.be

🌐 <https://www.joetz.be/vrijwilligers/Pages/healthie.aspx>

📍 Joetz

Bespreekbaar

🕒 Frequentie: We bespreken samen hoe vaak je komt.

Kookouders gezocht

Interesse om als kookouder te functioneren op één van onze kinder-, tiener- en jongeren-vakanties? Eerst en vooral willen wij je hiervoor hartelijk bedanken. Het doet ons een groot plezier jou misschien te mogen verwelkomen binnen ons team van vrijwilligers bij JOETZ West-Vlaanderen.

✉ Joetz West-Vlaanderen joetz.west@joetz.be

🌐 <https://www.joetz.be/309/vrijwilligers/Pages/Kookvrijwilligers-Gezocht!.aspx>

📍 Joetz

Bespreekbaar

🕒 Frequentie: We bespreken samen hoe vaak je kan helpen.

Praatcafé

Kom op tegen Kanker organiseert jaarlijks een aantal infomomenten/praatcafés voor kankerpatiënten en hun naasten. Vrijwilligers zorgen voor het onthaal van de deelnemende patiënten, slaan een praatje met hen en bieden een kopje koffie aan. Daarnaast helpen de vrijwilligers met het klaarzetten van de zaal en zorgen ze voor de bekendmaking van de volgende activiteiten van Kom op tegen Kanker.

✉ Mélissa Bonte – melissa.bonte@komoptegenkanker.be

🌐 www.komoptegenkanker.be/help-mee/help-mee-als-vrijwilliger/bij-groepsmomenten

📍 Kom op tegen Kanker

Koninklijke Villa, Koningsstraat 79, 8400 Oostende

🕒 Frequentie: 4 keer op jaarbasis van 13u30 tot 16u30

Hobbyclubverantwoordelijke, afwas, bar, opdienen/afruimen, hulp bij activiteiten, flyeren, ...

Als vrijwilliger kan je op vele vlakken ingeschakeld worden in de dagelijkse werking van het Lokaal Dienstencentrum. Samen gaan we na wat een goeie match kan zijn.

✉ Hubrouck Joyce – joyce.hubrouck@ocmwbredene.be

🌐 Lokaal Dienstencentrum (LDC) | Bredene.be

📍 LDC Bredene Jacky Maes

Duinenstraat 106 – 8450 Bredene

🕒 Frequentie: bespreekbaar

Studie en gezinsondersteuning aan huis bij kwetsbare gezinnen.

Als vrijwilliger ga je aan huis bij een kwetsbaar gezin om hen te ondersteunen bij hun hulpvragen. Je wordt hierbij gecoacht door een ankerfiguur.

Er worden wekelijks intervisie en vormingsmomenten georganiseerd voor vrijwilligers die deelnemen aan de werking.

Wij zoeken vrijwilligers met een sociaal/pedagogische achtergrond.

✉ Katrien Sabbe - ankerfiguur2@dekatrol.org - 0472705221

🌐 www.dekatrol.org

📍 De Katrol

Oostende

🕒 Frequentie: 2x per week 1 uur ondersteuning + wekelijks terugkoppeling (vorming en groepsterugkoppelingen mogelijk)

Leif-informatievrijwilliger

Wil je mensen informeren? Concreet en gericht informatie geven over kwetsbare zaken die horen bij het levenseinde? Dan ben je welkom in onze ploeg in Oostende.

Wij zorgen voor een opleiding en alle info over de volgende thema's:

- De wilsverklaring euthanasie, negatieve wilsverklaring, actueel verzoek
- Euthanasie, orgaandonatie, teraardebestelling, ...
- Ondersteuning en zorg bij levenseindevragen
- Wet op de patiënten rechten, wetgeving omtrent euthanasie, regelgeving i.v.m. palliatieve zorgen

✉ Rie Vanduren, 0474/803.709, rie@totalacceptance.be

🌐 <http://www.leifwestvlaanderen.be/>

📍 **Leif**

Oostende Stadhuis, Bredene ...

🔔 Frequentie: 1 à 2x /maand

Hulp bij de werking van Medios VZW.

Naast medisch materiaal heeft Medios een meubel- en kledijbank. We zoeken vrijwilligers voor hulp bij de meubelsectie en ook bij het departement kledij.

✉ medios.oostende@skynet.be

🌐 <https://www.vzwmedios.be/>

📍 **Medios Vzw**

Overvloedstraat 2A, 8400 Oostende

🔔 Frequentie: Meubelen op dinsdagvoormiddagen woensdag. Eventueel op afroep. Voor de kledij dinsdag- en woensdagnamiddag

Vervoer je mee?

We zoeken gemotiveerde chauffeurs om minder mobiele mensen te vervoeren

✉ Ellen Kimpe – ellen.kimpe@s-plusvzw.be

🌐 <https://www.meermobiel.be/aanbieder/mobilitas-brugge>

📍 **Mobilitas**

Bespreekbaar

🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Vrijwilligers om de senioren groep te ondersteunen

Voordracht, feest organiseren, sport kijken, kaarten, Kubb, ... Tafels plaatsen, afruimen, afwassen, etc.

✉ Van Egroo Marnix – marnix.vanegroo@gmail.com

🌐 www.okrabredene.be

📍 **OKRA Bredene**

Breedoncklaan 2, zaal Caproen

🔔 Frequentie: maandelijks

We zoeken vrijwilligers in de plaatselijke werking van Okra Oostende

Kan gaan van huisbezoek, hulp bij administratie, hulp bij financiën,- mede-teamleider of ook meer technische functies zoals begeleiden van fietstochten, wandeltochten, petanque, kubb, lijndansen ...

✉ oostende@okra.be

📍 **OKRA Oostende**

<https://www.okra.be/okra-in-je-buurt>

🔔 Frequentie: bespreekbaar

Boek voorlezen aan huis

Vrijwilligers gaan minstens tien keer voorlezen in een gezin waar de gewoonte (nog) niet bestaat om voor te lezen.

De kinderen waaraan voorgelezen wordt, zijn (taalzwakke) kinderen uit de derde kleuterklas die opgroeien in een gezin waar (nog) geen voorleescultuur aanwezig is. De gezinnen worden geselecteerd door het zorgteam van de betrokken scholen.

✉ Katrien Duthoy – katrien.duthoy@oostende.be

🌐 <https://www.oostende.be/onderwijsopbouwwerk>

📍 **Onderwijsopbouwwerk stad Oostende**

Bij mensen thuis

🔔 Frequentie: 10x voorlezen in de periode tussen januari – april

Huiswerkklassen

In de huiswerkklassen krijgen kwetsbare lagereschoolkinderen de mogelijkheid om hun huiswerk te maken in de beste omstandigheden. De huiswerkklassen streven ernaar om taal- of leerachterstand van begeleide leerlingen weg te werken of te voorkomen. We willen dat de slaagkansen en de schoolloopbaan van kinderen bepaald worden door hun talenten en niet door de sociale, economische of culturele achtergrond van het gezin waarin ze opgroeien.

✉ Katrien Duthoy – katrien.duthoy@oostende.be

🌐 <https://www.oostende.be/onderwijsopbouwwerk>

📍 Onderwijsopbouwwerk – stad Oostende

Er worden in drie wijken in Oostende huiswerkklassen georganiseerd: de Vuurtorenwijk, het Westerkwartier en Stene.

🔔 Frequentie: jouw engagement beslis je zelf: 1, 2 of 3 avonden per week (maandag, dinsdag of donderdag van 16:00 – 18:00 tijdens het schooljaar)

Participatieplatform Stad Oostende

'ons.oostende.be' is het participatieplatform van Stad Oostende. Je vindt er een overzicht van alle lopende participatietrajecten van de Stad aan Zee. Het platform bundelt ook acties en diensten waar Stad Oostende zeker jullie hulp kunnen gebruiken als vrijwilligers. Blijf dus zeker Ons Oostende volgen en stel je kandidaat.

✉ Lora Patteeuw, participatie@oostende.be

🌐 Project - Vrijwilligers gezocht ([oostende.be](https://ons.oostende.be))

📍 Ons Oostende

Online via [Ons.Oostende.be](https://ons.oostende.be)

Ontmoetingscentra Oostende

Voor onze ontmoetingscentra zoeken we:

- Een helpende hand
- Een glimlach aan het onthaal
- Een recreatieve vrijwilliger
- Een vrijwilliger bij evenementen

✉ Marie.Vermast@oostende.be

🌐 www.oostende.be/ontmoeten

📍 Ontmoetingscentra Oostende

Zie website alle ontmoetingscentra van Oostende

🔔 Frequentie: volgens afspraak

Ondersteuning nachtopvang en residentiële begeleiding

De nachtopvang in Oostende (het Doorgroeihuis) biedt het ganse jaar door, elke dag van de week 20 bedden aan dak- en thuislozen. We werken met een trimestriële planning waarbij ochtend-, avond- en nachtschiften worden verdeeld. Ochtenden en avonden zijn onbezoldigd. Per nacht krijg je 50 euro. Je staat in voor het warm onthaal en de logistieke ondersteuning tijdens de openingsuren. Het serveren van koffie en een maaltijd geven je de mogelijkheid om een luisterend oor te bieden. Je bent present en hebt een hart voor mensen in nood.

✉ Ludo Van Gheluwe – doorgroeihuis@oostende.be

🌐 <https://www.oostende.be/daklozenwerking>

📍 Opbouwwerk Dak- en Thuislozen (OCMW Oostende)

Nieuwpoortsesteenweg 370, 8400 Oostende

🔔 Frequentie: wekelijks / tweewekelijks of 2 keer per week Ochtend van 07:00 tot 09:00, avond van 17:00 tot 21:00 en nacht: van 21:00 tot 07:00

Betekenisvol tijd maken vóór en mét mensen met een (vermoeden van) beperking.

Geslaagd vrijwilligerswerk begint bij een taak die jij leuk en nuttig vindt en die terzelfdertijd ook zinvol is voor onze dienst. Oranje vzw biedt je sociaal contact en voldoening: ontmoeting, vorming, ervaring en een inspirerende omgeving. Je kan samen een wandeling maken, met iemand naar de dokter gaan, iemand vervoeren naar een beschermde werkplek of dagbesteding, met iemand koken, samen op dagtrip, een museum bezoeken, boodschappen doen, samen een tas koffie drinken en een babbeltje doen, ...

✉ Sylvie Prévot, sylvie.prevot@o-zon.org, 0492/58.25.51

🌐 www.oranje.be en www.o-zon.org

📍 VZW Oranje

Oranje vzw ondersteunt mensen met een (vermoeden van) beperking in Noord West-Vlaanderen. In regio Oostende - Bredene is onze mobiele dienst O'zon actief. Ze ondersteunen mensen bij het zelfstandig wonen.

🔔 Frequentie: in overleg

Versterk de Oxfam winkel in jouw buurt

Gebruik je talenten en kom een handje toesteken: de etalage inrichten, de kassa beheren, pakjes klaarmaken of rondbrengen (met de fiets), Facebookposts schrijven of magazines rondbrengen...De wereldwinkels zijn meer dan een winkel!

✉ Dehoorne Roland – Rolencol@belgacom.net

🌐 www.oxfamwereldwinkels.be/word-vrijwilliger

📍 Oxfam

Torhoutsesteenweg 25, Christinastraat 53 of Jacob Besagestraat 61, 8400 Oostende

🔔 Frequentie: Werken in blokken van 2 of 4 uur

Omdat lotgenotencontact helpt!

Samenkomst wordt voorbereid door vrijwilliger. Het ontmoeten en van gedachten wisselen is belangrijk, je staat niet alleen met de ziekte van Parkinson. Bijhouden van het ledenbestand, nieuwe leden informeren, sprekers en onderwerpen zoeken en presentaties voorbereiden.

✉ Lut Moereels – moe.lut56@gmail.com

🌐 www.parkinsonliga.be

📍 Contactgroep Oostende van de Vlaamse Parkinson Liga

OC 'T Viooltje, Violierenlaan 3 b Mariakerke

🕒 Frequentie: 1 dag voorbereiden en 1 namiddag samenkomen per maand (niet juli augustus december), online 1/2 dag (voorbereiding en meeting)

Word Wijk-werker

De voordelen van Perspectief:

- Flexibel: Je werkt enkele uren per week Voor elk wat wils : er zijn tal van opdrachten volgens jouw interesses
- Groeikansen: Je groeit als persoon, wint zelfvertrouwen en helpt ook anderen groeien
- Vlotte uitbetaling
- Geen voorwaarden, iedereen kan opstarten!

Mensen helpen en tegelijk een centje bijverdienen? Word nu trotse vrijwilliger bij Perspectief! Als vrijwilliger help je mensen, organisaties of verenigingen enkele uren per week met diverse opdrachten. Boodschappen doen, meehelpen bij het vervoer van en naar zorgcentra, leerkrachten ondersteunen in een school of helpen bij een evenement? Jouw hulp wordt 100% gewaardeerd en je verdient tegelijk een leuk extraatje.

✉ Tim Dewever – Projectopvolger Tim@wehelpengraag.be 0485 02 68 80 of info@wehelpengraag.be

🌐 www.trotsewijkwerker.be en/of www.wehelpengraag.be

📍 Perspectief

Regio Oostende

🕒 Frequentie: volgens wens - bespreekbaar



Consultatiebureau zoekt vrijwilligers

Heb je een hart voor kleine kinderen (en jonge ouders)? Ben je nauwkeurig en sociaal? Kan je een paar uurtjes per week vrijmaken? Dan ben jij misschien wel de vrijwilliger die we zoeken!

Rebelle is op zoek naar gemotiveerde vrijwilligers die de arts en verpleegkundige van Kind en Gezin bijstaan tijdens de consultaties voor kinderen van 0 tot 3jaar.

Ga jij mee de strijd aan tegen menstruatie-armoede?

Ligt het thema menstruatie(-armoede) je nauw aan het hart?

Ben jij solidair tegenover mensen die een moeilijke leefsituatie ervaren?

Zegt het beheren en het opvolgen van een inzamelbox voor menstruatieproducten in je buurt je iets? Of wil je mee helpen het taboe te doorbreken via het sensibiliseren en informeren van mensen over dit thema?

Dan ben jij de persoon die we zoeken!

Rebelle gaat de strijd aan tegen menstruatiearmoede, en zoekt gemotiveerde vrijwilligers

- die maandverband en tampons inzamelen via onze inzamelboxen, en deze gratis en discreet bezorgen aan menstruerende personen in een moeilijke leefsituatie;
- die mensen willen samenbrengen rond dit thema;
- die mensen willen informeren rond dit thema met de nodige ondersteuning.

Het educatief pakket 'waardig menstrueren' werd ontwikkeld voor personen die als nieuwkomer in België verblijven en een beperkte kennis over menstruatie hebben.

SOS babysit: babysitter gezocht

Heb je een hart voor kleine kinderen? Wordt babysitter op het online babysitplatform SOS Babysit. We bieden jou een gratis babysitopleiding aan om aan de slag te kunnen gaan als babysitter.

Het stekjesplekje

Ben jij gek op planten en/of tuinieren? Wil je graag mensen in je buurt samenbrengen? Schrikt verantwoordelijkheid je niet af? Dan ben jij misschien wel de vrijwilliger die we zoeken om in jouw buurt een 'stekjesplekje' te installeren.

Rebelle ontwikkelde handige plantenruilkastjes waarin jij en iedereen in de buurt stekjes van planten kwijt kunnen.

Via dit plantenruilkastje kunnen mensen hun enthousiasme voor planten delen met elkaar. Op die manier gaat er niets verloren. Het stekjesplekje doet nog meer dan dat! Via de activiteiten die om en rond het stekjesplekje worden georganiseerd kan jij er mee vrouwen uit de buurt verbinden, verenigen en versterken. <https://www.rebelle-vzw.be/artikels/vrijwilliger-stekjesplekje>

Wafelwandeling

Maak je graag kleine wandelingen? Kom je graag in contact met mensen die nieuw zijn in jouw gemeente? Dan is deze vrijwilligersvacature iets voor jou.

We zoeken een persoon die 1 keer / maand op een vaste dag een korte wandeling van ongeveer anderhalf uur kan maken met enkele vrouwen van het vluchtelingenopvangcentrum in jouw buurt. We voorzien budget zodat je de deelnemers aan de wandeling kan trakteren op een snack onderweg. De vrouwen van het vluchtelingenopvangcentrum willen graag jouw gemeente en zijn inwoners beter leren kennen. Help je hen een handje?

Houd er rekening mee dat taal, van alle manieren om met elkaar te communiceren, een moeilijke barrière kan zijn.

✉ Lise Debode lise.debode@rebelle-vzw.be

🌐 <https://www.rebelle-vzw.be/vacatures>

📍 **Rebelle VZW** - In jouw buurt

🕒 Frequentie: Dit kan je volledig zelf bepalen.



Vrijwilligerswerk in de afdeling Rode Kruis Bredene

We zoeken :

- Hulpdienst vrijwilliger: Als hulpdienstvrijwilliger krijg je alle nodige opleidingen. Na het behalen van je brevet ga je mee met een groep vrijwilligers naar evenementen (koers, manifestaties, optredens, enz.). Je helpt de preventieve dienst klaarzetten en organiseren. Je zet de geworven medische kennis om in de praktijk door mensen te verzorgen die zich gekwetst hebben.
- Gelegenheidsmedewerker: De uiteenlopend taken zijn bv.bussen, affiches ophangen, helpen in het team bloed, econoom of uitleendienst, hulp bij het ontbijtbuffet of fondsenwerving, lokaal verantwoordelijke
- Bestuursleden: secretaris, verantwoordelijke uitleendienst, communicatieverantwoordelijke en econoom. Je maakt als bestuurslid deel uit van de afdelingsraad die het dagelijks bestuur waarneemt. Je ondersteunt de werking van de afdeling vanuit uw functie of dienst. Alle nodige opleidingen worden u aangeboden.

✉ Roosmarijn Matthys voorzitter, Betty Deley secretaris
G 0470 21 16 80, G 0474 35 95 48
voorzitter@bredene.rodekruis.be, secretaris@bredene.rodekruis.be

🌐 <https://www.rodekruis.be/bredene>

📍 Rode Kruis

Gemeenschapscentrum H. Beuselinck Pr Elisabethlaan 47, Bredene.

🔔 Frequentie: Volgens noodzaak en uw beschikbaarheid



Heb je een groot hart voor mensen? Dan voel je je bij Samana snel op je gemak.

Samana is een vereniging van én voor mensen met een chronische ziekte of zorgnood, hun mantelzorgers en vrijwilligers. We zoeken vrijwilligers voor: huisbezoek bij mensen met een chronische ziekte en/of mensen die eenzaam zijn, beheer van financiën in een afdeling, secretariaatswerk, organiseren van ontmoetingsnamiddagen, chauffeur om mensen thuis op te pikken en naar de zaal te brengen, maken van uitnodigingen, ...

We organiseren ook vakanties voor mensen met een zorgnood. We zoeken vrijwilligers die mensen willen begeleiden en/of verzorgen tijdens de vakantieweek en er samen een toffe reis van willen maken. Je kan ook aansluiten bij de duo-werking van Samana, je doet dan één-op-één activiteiten die je fijn vindt samen met iemand die hier nood aan heeft.

Bij Samana kan je ook onthaalvrijwilliger worden voor cursussen en infosessies.
Van harte welkom!

✉ Lien Standaert – lien.standaert@samana.be

🌐 www.samana.be

📍 Samana

In elke wijk in Oostende is een Samana-afdeling actief ook in Bredene is er een afdeling.

🔔 Frequentie: bespreekbaar

Babbelbox, Onthaal

Vrijwilligers voor oefenkansen Nederlands, vrijwilligers voor open onthaal .

✉ Stefanie Scholtz, 059/50 78 51, sdv.stefanies@gmail.com

🌐 www.sdv.be

📍 Samen DiVers

BBX in Antenne Torhoutsesteenweg 291, BBX in Ligo, Ooststraat 29 , BBX in OC Ballon, Mansveldstraat 9 (Opex), BBX in OC De Schelpe, Elisabethlaan 32
Onthaal in kantoor Sint-Catharinapolderstraat 18 te Oostende

🔔 Frequentie: BBX 2u wekelijks , onthaal 1 NAM van 13u30 tot 15u30

Seniorenmagazine 'Seniorinfobrief' postklaar maken

Magazines in plastic hoes steken en voorzien van een adresblad

✉ socdienst@bredene.be

📍 Sociale dienst Bredene

Duinenstraat 106 – 8450 Bredene

🔔 Frequentie: 1 x om de 2 maanden gedurende een voormiddag

Helpen invullen van belastingaangiften

Helpen invullen van de belastingaangiften van inwoners van Bredene via 'tax om web'. Grondige kennis van personenbelasting vereist (bvb. gepensioneerde ambtenaren van FOD financiën)

✉ socdienst@bredene.be

📍 **Sociale dienst Bredene**

Sportcentrum Bredene

🕒 Frequentie: 1 x per week een voormiddag in de periode tussen 15 mei – 30 juni

Zet je passie en talent in en organiseer samen met S-Plus ontmoeting in je buurt en bouw zo aan sociaal contact tussen mensen!

Ontspannende en sportieve activiteiten organiseren voor de doelgroep 55+, praktische hulp zoals koffie klaarzetten, activiteiten begeleiden, administratieve hulp, ... Wij bieden: de mogelijkheid om in contact te komen met nieuwe mensen, inhoudelijke ondersteuning en een verzekering

✉ Ellenkimpe@s-plusvzw.be

🌐 <https://www.s-plusvzw.be/>

📍 **S-Plus VZW**

Bespreekbaar

🕒 Frequentie: Bespreekbaar

S-Plus zoekt digi-vrijwilligers

We zijn op zoek naar vrijwilligers die senioren thuis op weg wil helpen met het gebruik van verschillende apps (bvb ziekenfondsapp, bankapp, app van De Lijn, ...). Je geeft digitale ondersteuning en advies aan huis, je kan goed overweg met digitale toepassingen en je bent in de mogelijkheid om je vlot te verplaatsen. Je krijgt een verzekering en een forfaitaire vergoeding voor je tussenkomst en een km-vergoeding voor de verplaatsingen.

✉ ellen.kimpe@s-plusvzw.be

🌐 <https://www.s-plusvzw.be/>

📍 **S-Plus VZW**

Bespreekbaar

🕒 Frequentie: Bespreekbaar

Een vrijwillige voorlezer voor de knipselkrant in een woonzorgcentrum naar keuze.

U leest maandelijks de knipselkrant voor in een woonzorgcentrum. Wat bieden wij u? Maximale ondersteuning, kansen tot opleiding/vorming en grote dankbaarheid van de bewoners waar u gaat lezen. Een onkostenvergoeding (kilometervergoeding, fietsvergoeding,...) en verzekering.

✉ ellen.kimpe@s-plusvzw.be

🌐 <https://www.s-plusvzw.be/>

📍 **S-Plus VZW**

Bespreekbaar

🕒 Frequentie: 1x per maand

Zomerpraat

Praattafels voor anderstaligen in de zomer

✉ Yolanda Couvreur, yolanda.couvreur@oostende.be tel 059 59 12 66

📍 **Team Taal Oostende**

Antenne, Torhoutsesteenweg 291, 8400 Oostende

🕒 Frequentie: 1 keer per week in juli en augustus

VillaVip Bredene zoekt vrijwilligers met een hart voor mensen met een beperking.

De vrijwilliger leert de bewoners met een beperking kennen om met hen een band te creëren onder de vorm van spel, wandelen, nabijheid, fietsen, tuinieren.

✉ Jef Castelein – Fritz Vinckelaan 38 – 8450 Bredene – 0497 46 22 57.

📍 **VillaVip**

Fritz Vinckelaan 38 – 8450 Bredene

🕒 Frequentie: 2 x in de maand

Onthaal en logistiek in WGC De Hoek

Wij kunnen vrijwilligers gebruiken die ons helpen met kleine poetshulp (Wij hebben een volwaardige poetsploeg elke dag maar ondersteuning is welkom). Bij verschillende preventieprojecten kunnen wij vrijwilligers gebruiken in onthaalfunctie.

✉ Helsmoortel Maegan - coordinator@wgcdelhoek.be

🌐 <https://www.wgcdelhoek.be/>

📍 **WGC De Hoek**

Gelijkheidstraat 1, 8400 Oostende

🕒 Frequentie: Wekelijks

Ondersteuning bieden bij ouderen

Als vrijwilliger ben je bij ons welkom om het parateam bij te staan bij het ondersteunen van de bewoners. Dit kan een groepsactiviteit zijn of individueel met de bewoner (bv. kamerbezoek, wandeling, spelletje, ...). Bij ons kan je ook terecht voor grotere activiteiten zoals uitstappen, modeshows, (verjaardags)feesten,... Maar even goed kan je het vertrouwd gezicht zijn voor onze bewoners die hen een lekker tasje koffie aanbiedt.

✉ Mailen kan t.a.v. Wendy, Romy en Delphine naar para@deduinpieper.be

Telefonisch bereikbaar elke werkdag tussen 8u30 en 16u30 op 059 32 50 95

🌐 Je kan ons terugvinden op Facebook (www.facebook.com/wzcdeduinpieper)

📍 **WZC De Duinpieper**

De Rudderstraat 2, 8400 Oostende

🕒 Frequentie: Zelf te bepalen (in samenspraak met het para-team)

Vrijwilliger worden bij Haerlebout! Ja, graag!

Waar een vrijwilliger is, is een weg!

- ✉ Tania Henderiks - info@haerlebout.be
- 🌐 <https://haerlebout-duinroos.squatina.be>

📍 WZC Haerlebout – GAW Duinroos

Duinenweg 390, 8430 Middelkerke

- 🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Vrijwilliger worden bij 't Ponton! Ja, graag!

Waar een vrijwilliger is, is een weg! Cafetaria, uitstappen, hulp bij de koffieronde, groene vingers, activiteiten,...

- ✉ Vanbiervliet Kurt – vrijwilligers@Squatina.be
- 🌐 <https://ponton.squatina.be>

📍 WZC 't Ponton

Nachtegalenlaan 38, 8400 Oostende

- 🔔 Frequentie: wanneer het past voor jou! Samen kijken wij naar de mogelijkheden.

Vrijwilliger worden bij Engelandale! Ja, graag!

Waar een vrijwilliger is, is een weg! Cafetaria, uitstappen, groene vingers, activiteiten,...

- ✉ Verbouw Stephanie – verbouw.stephanie@squatina.be
- 🌐 <https://engelendale.squatina.be>

📍 WZC Engelandale

Nachtegalenlaan 38, 8400 Oostende

- 🔔 Frequentie: wanneer het past voor jou! Samen kijken wij naar de mogelijkheden.

Begeleiden van activiteiten voor bewoners bij WZC Lacourt en de Boarebreker

Voor de organisatie van tal van activiteiten vragen wij vrijwilligers om te helpen. Wandelingen met bewoners in een rolwagen, brengen van bewoners naar grote activiteiten in de cafetaria, hulp bij het bedelen van koffie en taart tijdens activiteiten, hulp bij maaltijdgebeuren, boodschappen doen met bewoners, hulp bij het openhouden van de bar in het WZC, rondgaan met een rijdende winkel, hulp bewoner bij het skypen met familie,...

- ✉ Marianne Compennolle – marianne.compennolle@oostende.be
- 🌐 <https://www.oostende.be/lacourt> en <https://www.oostende.be/producten/detail/282/de-boarebreker-algemene-info>

📍 WZC Lacourt en De Boarebreker

Rode Kruisstraat 10 en Kairostraat 82, 8400 Oostende

- 🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Ga jij binnenkort als vrijwilliger aan de slag bij WZC De Drie Platanen?

We bieden een waaier aan mogelijkheden zodat je jou ten volle kan inzetten voor wat jijzelf wil. Hulp bij dagelijkse groepsactiviteiten, logistieke ondersteuning, uitbating van cafetaria, onderhoud van de moestuin, individuele socio-activiteiten... Verschillende mogelijkheden om voor de bewoners dat tikkeltje meer te betekenen.

- ✉ ergo@st-monica-oostende.be
- 🌐 www.st-monica-oostende.be/de-drie-platanen.html

📍 WZC St Monica

Nieuwpoortsesteenweg 759, Oostende

- 🔔 Frequentie: 2 x in de maand

WZC 't Ponton zoekt vrijwilligers

Ben jij graag actief? Kan jij overweg met een rolwagen en hou jij ervan om samen op uitstap te gaan? Wij zijn steeds op zoek naar sociaal ingestelde personen die een stukje van hun vrije tijd in onze bewoners willen investeren

- ✉ Els Deveeuw – deveeuw.els@squatina.be
- 🌐 <https://ponton.squatina.be/woonzorgcentrum>

📍 WZC 't Ponton

Nachtegalenlaan 38, 8400 Oostende

- 🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Vrijwilligen in WZC Elisabeth aan Zee

Zin in een praatje met onze bewoners het openhouden van onze bistro? Of liever een wandeling en deelname aan sporadische activiteiten? Ben je muzikaal aangelegd of creatief? Je bent bij ons steeds welkom met elk talent.

- ✉ Griet Steel; griet.steel@gvo.be
- 🌐 <https://www.elisabethaanzee.gvo.be/nl/>

📍 WZC Elisabeth aan Zee

Zwaluwenstraat 2, 8400 Oostende of Residentie Coost, Amsterdamstraat 63, 8400 Oostende

- 🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Vrijwilligerswerk in WZC Westduin

Verschillende mogelijkheden: cafetaria (14:00 – 17:30), maaltijdbegeleiding (8:00 – 9:00 en 17:00 – 18:00), wandelen of onthaal

✉ Sarah Traen – westduin.dir@armonea.be

🌐 www.armonea.be/westduin

📍 **WZC Westduin**

Westende

🔔 Frequentie: Bespreekbaar

Ondersteuning vrijetijdsbesteding voor woon en dagzorg

Hulp bieden tijdens animatieactiviteiten zowel intern als extern/ hulp maaltijdbegeleiding en openhouden van de cafetaria

✉ vrijwilligers.ouderenzorg@oostende.be - Telefoonnummer: 059/59 24 00

🌐 www.oostende.be

📍 **Woonzorg en dagzorg stad Oostende**

Verschillende locaties binnen Stad Oostende

🔔 Frequentie: zelf te bepalen

Steun en luisterend oor bij mensen met kanker

Het Zorghuis is een "bijna-als-thuis" huis waar kankerpatiënten, die er meestal alleen voor staan in het leven, op adem kunnen komen tijdens de moeilijke dagen van de oncologische behandeling (chemo, bestraling, ...).

Het is een kleinschalig en laagdrempelig sociaal project dat gedragen wordt door vrijwilligers die dag en nacht instaan voor opvang en een luisterend oor.

De professionele coördinator, samen met de vrijwilligers, geven onze gasten de moed om door te zetten tijdens hun behandeling. De taken van de vrijwilliger kan zijn koken, licht huishoudelijk werk, luisterend oor, maaltijd verzorgen, een wandeling doen, ... Er ZIJN voor de gast is de rode draad in ons Zorghuis.

✉ Hanne Stael – coördinatoren@zorghuisoostende.be

🌐 www.zorghuisoostende.be

📍 **Zorghuis Oostende**

Pater Pirelaan 5, 8400 Oostende

🔔 Frequentie: bespreekbaar, er wordt in shiften van 4u gewerkt met een nachtschift van 20:30 – 8:30

DE EERSTELIJNSZONE UITGELEGD!



EERSTELIJNSZONE OOSTENDE-BREDENE

📍 Edith Cavellstraat 54-56 bus 7, 8400 Oostende

🌐 www.eerstelijnszoneoostende-bredene.be

✉ info@eerstelijnszoneoostende-bredene.be

