

# Een tuin waar vrijwilligers floreren

Vrijwilligers vormen het kloppend hart van veel sociale voedseltuinen. Ze helpen bij het wieden, oogsten, planten, organiseren van activiteiten en zorgen vaak voor de warme sfeer in de tuin. Maar vrijwilligers werven én behouden vraagt aandacht en structuur. Ook de inrichting van de tuin kan het werk leuker, overzichtelijker en haalbaarder maken.

## Waarom werken met vrijwilligers?

Vrijwilligers brengen meer dan alleen extra handen:

- Ze versterken de capaciteit van het tuinteam
- Ze zorgen voor betrokkenheid en sociale samenhang
- Ze brengen kennis, enthousiasme en leven in de tuin
- Ze zijn vaak ook gebruikers of ambassadeurs in de wijk

Voor veel mensen is vrijwilliger zijn in de tuin een manier om betekenisvol bezig te zijn, anderen te ontmoeten, structuur op te bouwen of simpelweg een fijne plek te hebben waar ze ertoe doen. De tuin is vaak ook een veilige ruimte voor mensen met een kwetsbare achtergrond. Door zonder druk en oordeel te mogen meedoen, ontstaat ruimte voor persoonlijke groei, rust en zelfvertrouwen.



### **Inclusie en participatie: iedereen mag meedoen**

De sociale voedseltuin is bewust ingericht als plek waar iedereen welkom is, ongeacht leeftijd, afkomst, ervaring of situatie. Juist voor mensen die moeite hebben met meedoen in andere contexten (door bijvoorbeeld taal, gezondheid of financiën), biedt de tuin:

- Een laagdrempelige instap: geen eisen, je doet wat je kunt
- Zichtbaar resultaat: je werk is tastbaar en waardevol
- Een sociaal netwerk: contact zonder verplichting
- Veilige structuur: vaste momenten, een aanspreekpunt, duidelijke taken

Deelnemers kunnen vrijwilliger worden, en vrijwilligers worden deelnemers. Er is geen harde scheidslijn, dat is de kracht van de tuin als inclusieve gemeenschap.

### **Vrijwilligers werven: hoe vind je ze?**

Denk breed en creatief, met oog voor diverse groepen:

- Mond-tot-mond: via bestaande vrijwilligers of oogsters
- Lokale netwerken: welzijnsorganisaties, wijkteams, voedselbank, bibliotheek
- Vrijwilligersplatforms: zoals NLvoorElkaar of de lokale vacaturebank
- Evenementen: meewerkdagen zoals NLdoet of open dagen
- Sociale media: verhalen van vrijwilligers en foto's van het werk
- Specifieke doelgroepen: jongeren, ouderen, mensen met afstand tot arbeidsmarkt

Zorg voor een warme, persoonlijke ontvangst – de eerste indruk telt.

### **Werken met vrijwilligers: structuur & zorg**

Vrijwilligers blijven betrokken als ze zich welkom en nuttig voelen. Wat helpt:

- Duidelijke taakverdeling (liefst visueel, bv. klussenbord)
- Vaste aanspreekpersoon(en)
- Een teamgevoel, ruimte voor ontmoeting en pauze
- Waardering (oogstpakket, lunch, bedankje)
- Aandacht voor ieders grenzen en tempo

Laat vrijwilligers meedenken en verantwoordelijkheid nemen als ze dat willen – maar respecteer het ook als ze gewoon willen 'doen'.

### **Een tuin die werkt voor vrijwilligers**

De inrichting van de tuin heeft invloed op het plezier en de inzet van vrijwilligers. Houd bij het ontwerp rekening met:

- Behapbare bedden: waar je voor de koffie een vakje kunt wieden
- Overzichtelijke indeling: vaste zones of taken per dagdeel
- Klusbord: wat moet er gebeuren vandaag?
- Rustplekken en schaduw: niet alleen werken, maar ook ontmoeten
- Duidelijke opbergruimte voor gereedschap en materiaal

Een tuin die uitnodigt en overzicht biedt, verlaagt de drempel om te komen én te blijven.

Vrijwilligers zijn geen extra handjes, maar mede-eigenaren van je initiatief. Zorg dat ze zich welkom, veilig en gewaardeerd voelen, en richt de tuin in met hen in gedachten. Zo groeit niet alleen je tuin, maar ook je gemeenschap.

### Voorbeeld vrijwilligersflyer



**Sociale Voedseltuinen Nederland**

**Vrijwilligers gezocht**

**Vind jij het leuk om lekker buiten bezig te zijn? En steek je graag de handen uit de mouwen om andere mensen te helpen? Dan zijn we op zoek naar jou!**

Stichting Sociale Voedseltuinen Leeuwarden teelt onbespoten groenten voor mensen die leven van een minimum inkomen. In onze tuinen aan de Schieringerweg en Egelantiersstraat gaan we allerlei soorten groenten verbouwen.

**Wat ga je doen?**

Als vrijwilliger help je op een vaste dag in de week mee aan verschillende taken in de tuin. Groenten oogsten, water geven, zaaien, planten, wieden. Is er een taak die je niet uit kunt voeren, of sla je liever eens een keer over? Geen probleem! Je bent altijd welkom, maar werken bij de Sociale Voedseltuin is flexibel.

**Wij vragen**

Je bent graag buiten aan het werk en niet bang om je handen vies te maken.

**Wij bieden**

Sociale Voedseltuinen Leeuwarden biedt een fijne en gezellige omgeving waarin je samen met anderen lekker buiten bezig kunt zijn. Er is begeleiding aanwezig en er wordt gezorgd voor koffie, thee en wat lekkers. Daarnaast krijg je de kans om iets te betekenen voor mensen die het net wat harder nodig hebben. Bovendien leer je al doende hoe jij ook zelf je eigen groenten kan verbouwen en mag je na het werk groenten meenemen naar huis.

Sta je klaar om je laarzen aan te trekken? Of twijfel je nog ergens over? Bel of mail gerust: [info@svwd.nl](mailto:info@svwd.nl) / 06-43860433

<https://socialevoedseltuinen.nl/sv-lwd/>