

Handboek: hoe kan ik zelf mijn vrije tijd organiseren?



Erasmus+

ACCESS to Leisure

Adult education Courses on Capacity-building for the Engagement and Support of Self-advocates in the field of Leisure

2021-1-HU01-KA220-ADU-000033395

Medegefinancierd door het Erasmus+ programma van de Europese Unie.

Projectduur: van februari 2022 tot juli 2024

© - 2024 – Hand in Hand Foundation. Alle rechten voorbehouden.

Goedgekeurd voor de Europese Unie onder voorwaarden.

Partnership past open licentie toe en staat gebruik, aanpassing en verspreiding van het materiaal toe.

<https://kezenfogva.hu>

www.atempo-verein.at

www.facebook.com/CenterVAL

www.hubbie.brussels/nl

www.tukena.fi



Dit project is gefinancierd met steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

INHOUD van het handboek:

Inleiding: Waarover gaat dit handboek?

1. Jij en je vrije tijd

1.1 Vrije tijd begrijpen

Wat is vrije tijd?

Wat betekent vrije tijd voor jou?

Welke goeie ervaringen had jij al in je vrije tijd?

Welke vaardigheden of talenten heb jij die handig zijn in je vrije tijd?

Hoe kan je anderen helpen inzien waar ze goed in zijn?

1.2 Keuzes maken over je vrije tijd

Wat is 'supported decision making' of hulp bij het maken van keuzes?

Wat helpt er jouw in het maken van keuzes in je vrije tijd?

Hoe maak jij duidelijk wat je graag wilt in je vrije tijd?

Hoe kan jij anderen helpen bij het maken van hun eigen keuzes in vrije tijd?

2. Samen met anderen in je vrije tijd

2.1 Hoe kan je vrienden vinden in je vrije tijd?

2.2 Hoe kan je anderen helpen om vrienden te vinden tijdens hun vrije tijd?

3 Mogelijkheden in je omgeving en digitale hulpmiddelen

3.1 Zoekmachines en sociale media: Hoe kan je het internet gebruiken om vrijetijdsactiviteiten te vinden in je buurt?

3.2 Gevaren van het internet: Wat moet je weten over online gedrag en de gevaren van het internet?

3.3 Gegevens bescherming: Wat kan je online delen en wat niet?

4. Samenvatting

Inleiding: Waarover gaat dit handboek?

Dit handboek gaat over vrije tijd.

Vrije tijd kan je dagelijks leven beter maken.

Vrije tijd helpt je om je talent te laten zien,

en geeft je de kans om jezelf te uiten.

En vrije tijd is een geweldige manier

om vrienden te ontmoeten of nieuwe contacten te leggen.

Deze handleiding helpt je ook

om vrijetijdsbegeleider te worden.

Wat is een vrijetijdsbegeleider?

Een **vrijetijdsbegeleider** is iemand die anderen leert

over vrije tijd en hen helpt

om hun eigen vrije tijd in handen te nemen.

In deze handleiding leer je twee dingen.

Hoe je je vrije tijd beter kunt begrijpen en organiseren

en ook hoe je dit aan anderen kunt leren:

- Hoe gebruik je je eigen vrije tijd beter?
- Hoe plan je een activiteit?
- Hoe vind je vrienden in je vrije tijd
- Hoe online hulpmiddelen veilig gebruiken bij het organiseren van je vrije tijd?
- Hoe je leeftijdsgenoten helpen om hun vrije tijd beter te besteden?

Om je te helpen hoe je je eigen vrije tijd organiseert,

word je bijgestaan door Mike, een vrijwilliger,

en Sara, een professionele co-vrijetijdsbegeleider

Ik zal ze aan je voorstellen.



Mike - je vrijwilliger

Jij



Sara - je begeleider

Laat me eerst Mike voorstellen.

Mike is je vrijwilliger in dit handboek.

Hij is 35 en woont samen met zijn vrouw.

Mike woont in de stad, in een huis met een kleine tuin.

Mike heeft als vrijwilliger veel verschillende interesses.

Hij houdt ervan om bloemen in de tuin te planten en zijn tuin te onderhouden.

Hij luistert graag naar muziek en gaat graag naar concerten.

Hij heeft een training voor vrijwilligers gevolgd en is aan de slag gegaan als mede vrijetijdsbegeleider.

Hij helpt je bij het organiseren van je vrijetijdsactiviteiten.

Mike zal handige tips en hulpmiddelen met je delen.

Mike, als vrijwilliger, zal je ook helpen om nieuwe mensen te ontmoeten.

Mensen die jouw interesses delen.



Hij helpt je ook om te leren hoe je het internet kunt gebruiken om je vrije tijd te organiseren.

Nu wil ik graag Sara voorstellen.

Sara is een 29-jarige moeder van een 2-jarig kind.

Sara is lerares in het buitengewoon onderwijs

Ze ondersteunt mensen met leermoeilijkheden om hun dagelijks leven gemakkelijker te maken, met minder obstakels.



Ten eerste helpt ze je om je stem te vinden

bij de vrijwilliger.

Dit betekent dat ze je ondersteunt om elkaar te begrijpen

en goed samen te werken.

Sara helpt je om:

- activiteiten te vinden die het beste bij jou passen
- gemakkelijker beslissingen te maken
- hoe je anderen kan helpen om hun vrije tijd beter in te vullen

**Mike en Sara helpen je
in de volgende hoofdstukken
hoe je zelf een vrijetijdsbegeleider kan worden.**

Ze delen hun eigen ervaringen en ideeën met jou.



We hopen dat ze je goed op weg zullen helpen
om zelf een vrijetijdsbegeleider te worden.

Niet alleen voor jezelf, maar ook voor anderen.

1. Jij en je vrije tijd

1.1 Vrije tijd begrijpen

In dit hoofdstuk,

deelt Sara de volgende onderwerpen met je:

- Wat doe je graag in je vrije tijd?
- Verzamel welke leuke ervaringen heb je in het verleden al gehad?
- Help je leeftijdgenoten hetzelfde te doen...



Laten we eerst eens kijken naar wat we denken dat vrije tijd is.

Wat is vrije tijd?

Vrije tijd is een tijd

waarin we vrij zijn van onze dagelijkse taken.

Tijdens vrije tijd

hebben we geen vooraf geplande taken (bijvoorbeeld werk).

Vrije tijd biedt mogelijkheden

voor zelf keuzes te maken.

Keuzevrijheid is

een heel belangrijk onderdeel van vrije tijd.

Goede ervaringen in je vrije tijd kunnen een positieve invloed hebben

op het dagelijks leven.

Welke soorten vrije tijd kennen we?

In deze handleiding

gebruiken we twee soorten vrije tijd:

De eenmalige toevallige activiteit,
en de regelmatige activiteiten.

1.1.1 Eenmalige activiteiten in je vrije tijd

De toevallige activiteit

is een activiteit van korte duur.

De eenmalige vrijetijdsactiviteit is een occasionele activiteit.

Het plezier van een toevallige activiteit is dat het geen belangrijke opleiding of vaardigheden nodig heeft

Enkele voorbeelden zijn: naar de bioscoop gaan, een museum bezoeken, wandelen met vrienden, samen koken met vrienden, ...

Mike deelt zijn verhaal over Kate met jou:

Ik ben al een jaar lang de vrijwilliger van Kate.

Vorige week belde ik Kate om te vragen
of ze dit weekend naar de bioscoop wilde.

We houden allebei van de bioscoop.

Kate zei ja.

We gingen naar Star Wars 7:

The Force Awakens,

omdat die opnieuw wordt uitgebracht in de
bioscoop

en we houden van die film.

Kate en ik zijn burens,



dus gingen we naar de bioscoop in het winkelcentrum vlakbij.

Zaterdagavond begon de film om 18.00 uur.

We kochten popcorn en drinken.

We hadden een geweldige tijd

en genoten van de avond uit.

Na afloop hebben we veel over de film gepraat.



Gesprek - Opdrachten en vragen

Eenmalige toevallige activiteiten

Lees eerst nog eens goed wat het verschil is tussen de twee verschillende soorten activiteiten.

Heb je toevallige activiteiten gedaan gedaan in de afgelopen maand?

Niet alleen bioscoop,
maar ook andere activiteiten,

zoals theater, concerten,
voetbalwedstrijden, enz,
die geen regelmatige, terugkerende activiteiten zijn.

Vertel over een activiteit
waar je echt van genoten hebt en
waar je een leuke tijd hebt gehad.

**Waarom denk je dat deze ervaring
een eenmalige activiteit was?**

**Herinnert je je
waar je over deze activiteit hebt gehoord?**

In het verhaal krijgt Kate een telefoontje
van haar vrijwilliger, Mike,
met de vraag of ze dit weekend
naar de bioscoop wil dit weekend.

Hoe kom je te weten over eenmalige activiteiten?

Kate zegt dat ze het leuk hebben gehad in de bioscoop.

Waarom?

Ze gaan graag naar de bioscoop
en ze vonden de film leuk
die in de bioscoop werd vertoond.
Het was leuk.

Waarom kan zo'n eenmalige activiteit goed voor je zijn?

Waarom had je plezier op de activiteit waarover je ons vertelde?

Hoe zou je je vriend(in) vertellen wat een ongedwongen vrijetijdsbesteding is?

1.1.2 Regelmatige activiteiten in je vrije tijd

Regelmatige activiteiten zijn een belangrijk onderdeel van je vrije tijd. Een regelmatige activiteit is een activiteit die je regelmatig en vaak doet.

Mensen leren of oefenen dit meestal veel om het te kunnen doen.

Er zijn specifieke vaardigheden voor nodig: vaardigheden die ontwikkeld worden, bijvoorbeeld door training en oefening.

Als je mensen vraagt wat ze doen, vertellen mensen meestal met trots over hun regelmatige activiteit als hobby.

Voorbeelden van regelmatige activiteiten zijn piano spelen, in een voetbalteam zitten, en deelnemen aan een theatergroep.

Sara vertelt je over de regelmatige activiteiten van John.

John houdt van basketbal.
Hij leerde basketballen op school, tijdens de turnlessen.
Hij speelt al acht jaar.
Onlangs is hij van team veranderd.
Sara hielp hem de juiste te vinden: één die dicht bij zijn huis was en kon betalen van zijn inkomsten.



Hij speelt graag in een team.
In het weekend ging hij altijd naar het nabijgelegen park om te basketballen met zijn vrienden.
Soms gaat hij ook alleen naar het basketbalveld om te oefenen met basketballen.
Hij is de laatste jaren veel beter geworden.
Hij gaat ook naar basketbalwedstrijden met zijn vrienden.
Zijn vrienden zeggen dat hij heel goed kan schieten en een erg vaardige speler is.
John is daar erg trots op.

Gesprek - Opdracht en vragen

Regelmatige activiteiten

Lees eerst nog eens goed wat het verschil is tussen de twee verschillende soorten activiteiten.

Heb je ooit al regelmatige hobby's gehad?

Heb je er op dit moment?

Vertel eens een verhaal over een regelmatige activiteit die je graag deed of waar je goed in was.

Waarom denk je dat dat een hobby was?

In het verhaal krijgt John hulp van zijn professionele begeleider Sara. Sara heeft hem geholpen een nieuw team te vinden waar hij basketbal kan blijven spelen. Ze hielp hem ook zijn weg daarheen te vinden, om uit te zoeken hoe hij daar kon komen.

Hoe vind je informatie over mogelijke hobby's?

Kan iemand je helpen om je hobby uit te oefenen?

Weet je nog dat John zei

dat hij erg blij is dat andere mensen in zijn team
graag basketbal met hem spelen?

Hij is trots op zichzelf.

**Waarom kan zo'n regelmatige activiteit
goed voor je zijn?**

Waarom had je plezier bij het evenement waarover je ons vertelde?

Hoe zou je het je vriend vertellen?

Mike is erg benieuwd naar jouw vrije tijd!

Zijn er vrijetijdsactiviteiten
die je beschouwt als
als gewone vrijetijdsbesteding?

Is er iets dat je soms doet?

Laten we ze groeperen!

Hier zijn wat kaarten om je te helpen brainstormen.

Wat vind je leuk om te doen?

Laten we eerst naar sport kijken.

Welke sporten doe je graag in je vrije tijd?



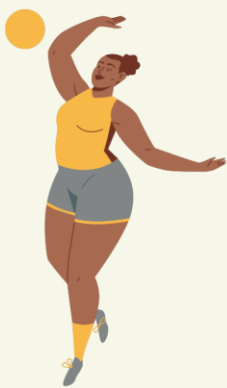




Golf



Ijshockey



VOLLEYBALL



BADMINTON



Bowling



Boksen



Tafeltennis



Rugby

SPORT

Welke sporten doe je graag?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Zijn sommige van deze activiteiten ook je hobbies?

Laten we nu kijken naar enkele andere activiteiten:

Vertel eens aan Sara wat je nog graag doet in je vrije tijd?

Maak een lijst.

Sara zal al enkele voorbeelden geven.





Schilderen



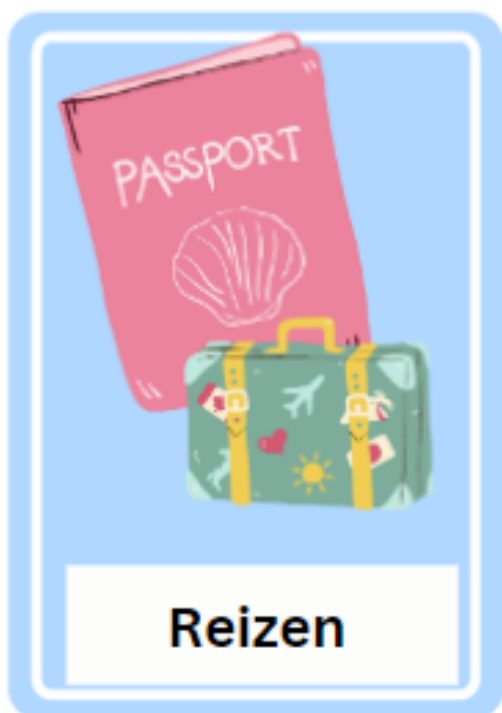
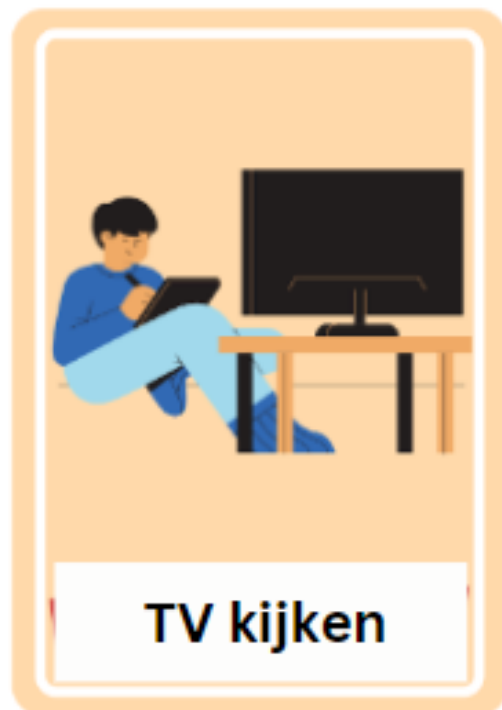
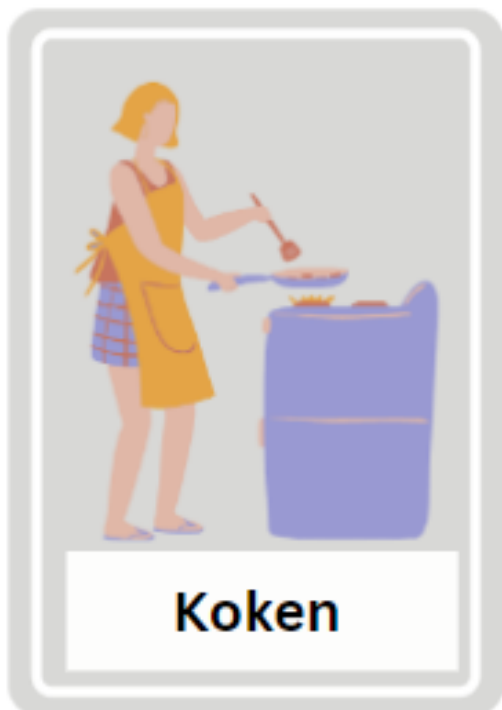
Muziek spelen

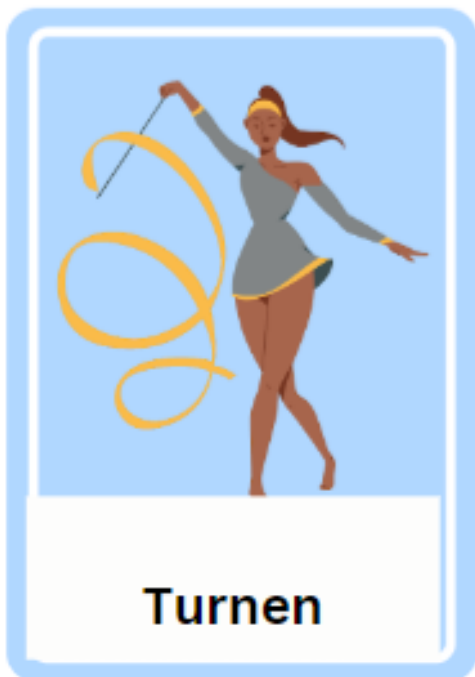
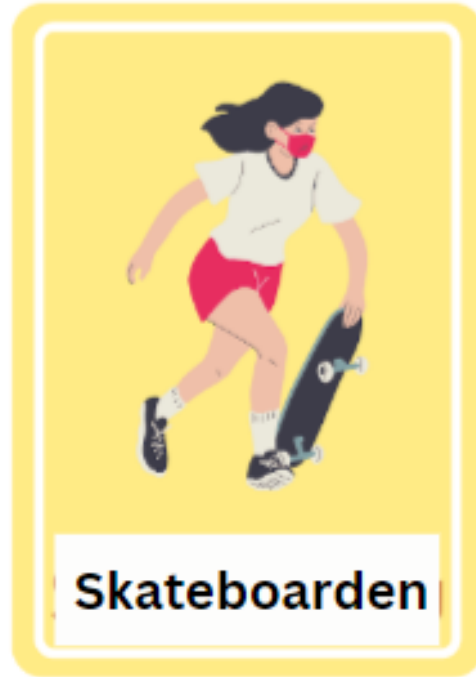


Foto's nemen



Lezen







LEISURE

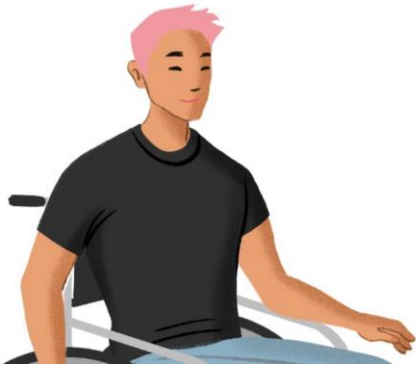


Wat doe je graag in je vrije tijd?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Zijn sommige van deze activiteiten ook je hobbies?

Kan je Mike vertellen over een leuke activiteit die je ooit deed?



Vertel hem een verhaal
waarin je erg trots was op jezelf
tijdens een activiteit.

1.2 Jij en je vrije tijd

Mike heeft al eerder met jullie gedeeld dat hij dol is op de bioscoop.

Eerder hebben we gekeken naar wat jij graag doet in je vrije tijd.

Voeg deze activiteiten nu toe aan de "goede" vrijetijdsactiviteiten op de volgende pagina (pagina 30).

Je ziet nog een kolom ernaast. Daarin staat het woord "slecht".

Hier kun je vrijetijdsactiviteiten verzamelen die je niet graag doet.

Misschien staan er activiteiten in deze gids waar je niet in geïnteresseerd bent.

Dit zijn activiteiten voor deze rubriek "slechte" vrijetijdsactiviteiten.


Natuurlijk is dit alleen voor jou persoonlijk.

Welke vrijetijdsactiviteit is goed of slecht voor jou?

Leisure activities



 **LEUK**

STOM 

Wat heb je nodig om meer leuke activiteiten te doen?

Als je hier nog wat hulp bij nodig hebt,
vraag het aan een begeleider zoals Sara
om je te helpen.

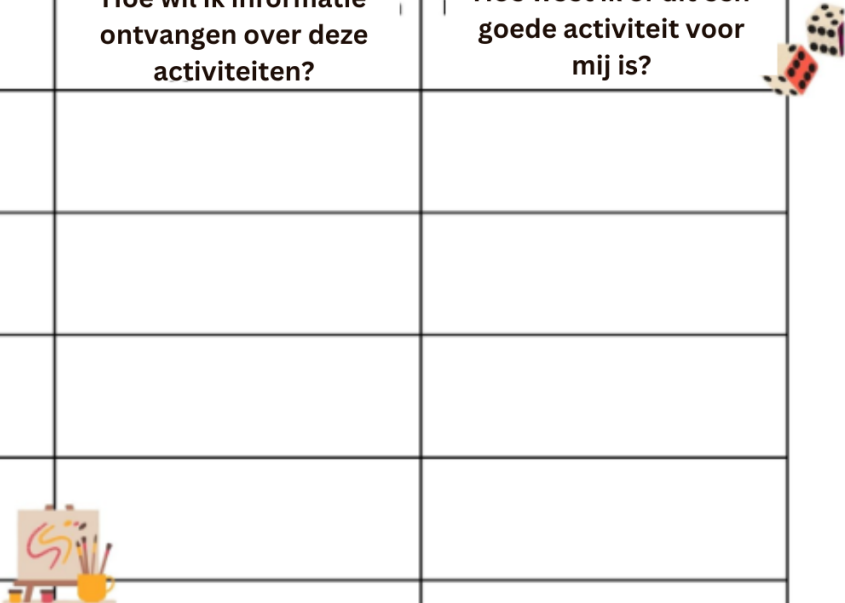
Hoe kan jij je vrije tijd organiseren?

Laten we het nu hebben over
wat jij nodig hebt om je vrije tijd te organiseren.

Om je hierbij te helpen,
is er hier onder een tabel die je op weg kan helpen.

- Hoe zoek jij je activiteiten in je vrije tijd?
- Hoe kies je er?

Activiteiten	Hoe wil ik informatie ontvangen over deze activiteiten?	Hoe weet ik of dit een goede activiteit voor mij is?



Laten we nu in detail gaan.

Kies een activiteit

die je echt zou willen doen

en denk na hoe je deze kan organiseren.

Handige vragen:

Hoe bereid je je voor?

Moet je hier op voorhand iets voor plannen?

Waar heb je hulp bij nodig?

Laten we dit nu bekijken met Sara en Mike.

Zij zullen je een handje helpen.



Mike - je vrijwilliger

Jij



Sara - je begeleider

Plan een activiteit in de toekomst
met behulp van de volgende pagina's.

VRIJETIJD

Overzicht

Vrijtjidsactiviteit:

Beschrijving vrijtjidsactiviteit:

Doelen:

Actieplan:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Wat vraag je aan de
vrijwilliger om jou te
kunnen helpen?

Wat vraag je aan de
begeleider om jou te
kunnen helpen?

AGENDA 01

DATUM: / /

WAT MOET IK VANDAAG DOEN OM AAN VRIJE TIJD TE DOEN?

AGENDA

5 UUR	
6 UUR	
7 UUR	
8 UUR	
9 UUR	
10 UUR	
11 UUR	
12 UUR	
13 UUR	
14 UUR	
15 UUR	
16 UUR	
17 UUR	
18 UUR	
19 UUR	
20 UUR	
21 UUR	
22 UUR	
23 UUR	
24 UUR	

FOCUS VAN VANDAAG:

TAKEN VAN VANDAAG:

WAAR HEB IK HULP BIJ NODIG?

OPMERKINGEN

DAGPLANNING 02

DATUM: / /

DAGELIJKSE DOELEN OM
AAN VRIJE TIJD TE DOEN:

TAKEN VAN VANDAAG

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AFSPRAKEN:

WATER DRINKEN 

ZO VOEL IK MIJ    

ETEN

ONTBIJT	
MIDDAG ETEN	
AVOND ETEN	
TUSSEN DOOR	

OPMERKINGEN:

2. Samen met anderen in je vrije tijd

2.1. Hoe kan je vrienden vinden in je vrije tijd?

Vrijtijdsactiviteiten met vrienden

kunnen ook geweldig zijn.

Hoe leuk is het om het plezier te delen!

Als vrijwilliger,

kan Mike je helpen om nieuwe vrienden te maken.

Hij geeft je nieuwe manieren en ideeën om met anderen in contact te komen.

Hij ondersteunt je zelfs

om je leeftijdsgenoten te helpen nieuwe vrienden te maken.

Heb jij een activiteit of hobby

die je deelt met een vriend?

Probeer voorbeelden te delen voor:

- een eenmalige activiteit

die je een keer met een vriend of vrienden hebt gedaan

- een regelmatige activiteit

die je graag in een groep zou willen doen

Al deze verhalen hebben één ding gemeen:

Je bent niet alleen!

Je kunt altijd anderen om hulp vragen!

Je kunt de ervaring delen met de ander.

Als je vastloopt bij het organiseren van je vrije tijd,

anders dan een familielid,

kun je meestal een begeleider vragen

of zelfs een vrijwilliger (zoals Mike)

om hulp vragen.

**Voordat we het hebben over hoe je nieuwe vrienden maakt,
laten we eerst eens kijken naar de relaties die je hebt.**

De vraag is

Wat voor soort relaties heb je?

In de volgende hoofdstukken

zullen we verschillende soorten relaties aan je voorstellen.

Vrienden voor eenmalige activiteiten

We hebben het al gehad over de soorten

eenmalige vrijetijdsactiviteiten die je doet.

Mike vertelde ook

hoe hij Kate een keer vergezelde naar de bioscoop.

De volgende tabel helpt je bij het verzamelen:
aan welke eenmalige activiteiten heb je onlangs deelgenomen
en met wie?

Voorbeeld van een eenmalige activiteit	Met wie zou je dit willen doen?	Met wie heb je dit al eens gedaan?
1.		
2.		
3.		
4.		



Stel je voor dat Mike, als je vrijwilliger,
je helpt om een eenmalige activiteit te organiseren.

Wie zou je uitnodigen?

De binnenste cirkel,

schrijf de namen van de mensen
die voor jou het belangrijkste zijn om erbij te zijn,
dit zijn de mensen waarmee je
een dichte band hebt.

De buitenste cirkel,

schrijf hier de namen van de mensen
die je zou willen uitnodigen,
maar die je nog niet goed kent,
en waar je nog niet zeker van bent.



Laten we eens kijken naar wat je nodig hebt
om die mensen uit te nodigen
die je in de buitenste cirkel hebt gezet.

Regelmatige activiteiten in je vrije tijd

Laten we het hebben over je relaties in regelmatige activiteiten.

Sara vertelde ook hoe ze John hielp om een nieuw basketbalteam te vinden.

De volgende tabel helpt je bij het verzamelen:
welke hobbies
heb je onlangs gedaan
en met wie?



Voorbeeld van een regelmatige activiteit	Met wie zou je dit kunnen doen?	Met wie heb je dit al eens gedaan?



De binnenste cirkel,

schrijf de namen van de mensen

die voor jou het belangrijkste zijn om erbij te zijn,

dit zijn de mensen waarmee je

een dichte band hebt.

De buitenste cirkel,

schrijf hier de namen van de mensen

die je zou willen uitnodigen,

maar die je nog niet goed kent,

en waar je nog niet zeker van bent.

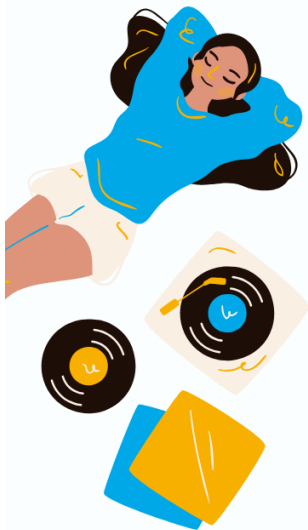


Denk na voor personen in de buitenste cirkel

wat de mogelijke problemen zijn?

Bekijk de volgende pagina voor hulp.

Mijn ondersteuningsplan



Onthoud:
Ik kan altijd
anderen
helpen.



1

Ik geloof dat ik anderen kan helpen om vrienden te maken.

2

Vaardigheden die me helpen om anderen te helpen vrienden te maken.

3

Ik kan deze vaardigheden gebruiken om anderen te helpen.

4

Stappen die ik kan nemen om mijn leeftijdsgenoten te helpen nieuwe vriendschappen te sluiten.

6

Hoe kan ik mijn leeftijdsgenoten aanmoedigen?

Misschien kom je er nu achter
wat voor soort vrienden je hebt,
wie ze zijn en hoe je ze
meer kan betrekken in je vrije tijd.

2.2. Hoe word je een vrijetijdsbegeleider?

In het volgende deel
moedigen we je aan
om een vrijetijdsbegeleider te worden.

Een vrijetijdsbegeleider is iemand die anderen leert
over vrije tijd en hen helpt
om hun eigen vrije tijd in handen te nemen.

Jij kunt je leeftijdsgenoten helpen:

- Hoe gebruik je je eigen vrije tijd beter?
- Hoe plan je een vrijetijdsevenement?
- Hoe vind je vrienden in je vrije tijd?
- Hoe online tools veilig gebruiken
bij het organiseren van je vrije tijd?
- Hoe je leeftijdsgenoten helpen
om hun vrije tijd beter te besteden?

Welke rol kun jij in dit proces spelen?

Verwoord in je eigen woorden
hoe je een vrijetijdsorganisator kunt zijn door anderen te helpen!

Het volgende werkblad kan je hierbij helpen.

Hoe zou ik zijn als vrijtijdsbegeleider?

MIJN KWALITEITEN EN STERKTES DIE ME DAARBIJ HELPEN:

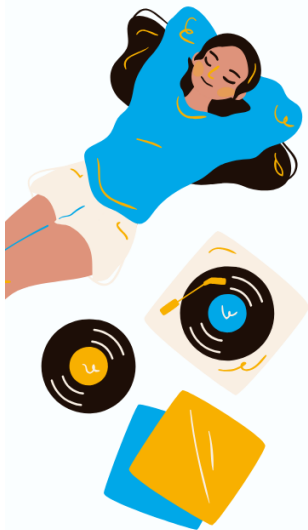
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

IK, ALS VRIJETIJDSEBEGELEIDER...

Door je eigen voorbeeld,
kun je hem/haar de weg wijzen
om nieuwe vrienden te ontmoeten in zijn vrije tijd.

De volgende gids zal je helpen om verder te komen op dit pad:
hoe word je een vrijetijdsbegeleider.

Mijn ondersteuningsplan



Onthoud:
Ik kan altijd
anderen
helpen.



1

Ik geloof dat ik anderen kan helpen om vrienden te maken.

2

Vaardigheden die me helpen om anderen te helpen vrienden te maken.

3

Ik kan deze vaardigheden gebruiken om anderen te helpen.

4

Stappen die ik kan nemen om mijn leeftijdsgenoten te helpen nieuwe vriendschappen te sluiten.

6

Hoe kan ik mijn leeftijdsgenoten aanmoedigen?

Verschillende stappen die helpen om
aan vrijetijd te kunnen doen:

-
-
-
-
-
-
-
-

Mijn
onderst
eunings
plan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sara wil je graag helpen om je leeftijdsgenoten te ondersteunen bij het organiseren van hun vrije tijd. Ze wil je graag advies geven over hoe je dit kunt doen.



Als vrijetijdsorganisator, kun je je vrienden ook helpen om te kiezen wat ze willen doen in hun vrije tijd.

Hoe kun je hen helpen?

Sara raadt je aan om 3 taken met hen te doen.

1. Groepeer de twee soorten vrijetijdsactiviteiten die je vrienden graag doen.
2. Praat over de goede en slechte ervaringen die ze hebben gehad.
3. Wat zou helpen om deze ervaringen zo beter te maken?

Het kan helpen als je de twee werkbladen (Schemaplanner 1,2) hierboven met hen deelt, ze uitprint

en ze samen invult.

We wensen jullie een heel goed gesprek samen!

3. Mogelijkheden in je omgeving en digitale hulpmiddelen

Er zijn veel verschillende vrijetijdsactiviteiten.

Er zijn verschillende manieren

om mogelijkheden in je omgeving te vinden.

Je kunt bijvoorbeeld bij je gemeente informeren of informatie krijgen bij de informatiedienst van je stad.

Je kunt vragen of er speciale vrijetijdsactiviteiten zijn.

Soms zijn er evenementen,

zoals wandeltochten,

of concerten, theaters die de stad of gemeente organiseert en informatie over heeft.

Je kunt het ook op specifieke plaatsen vragen.

Als je bijvoorbeeld graag leest, kun je in een bibliotheek vragen of er een boekenclub is of literaire evenementen.

Als je van kunst houdt, kun je in het kunstmuseum van je stad vragen of er speciale kunsevenementen zijn.

Als je van sport houdt,

kun je het vragen bij verschillende clubs of sportverenigingen.

Je kunt ze persoonlijk bezoeken tijdens openingstijden
of je kunt ze bellen.

Je kunt het telefoonnummer vinden in het telefoonboek
of op internet.

Soms vind je ook flyers met vrijetijdsactiviteiten
op borden op straat of in gemeenschapscentra.

Speciale grote borden met flyers zijn meestal te vinden op universiteiten,
het gemeentehuis

of soms in supermarkten en cafés.

Kijk ernaar als je er langs loopt.

Misschien vind je interessante informatie
over vrijetijdsactiviteiten.

Een heel gemakkelijke manier om nieuwe vrijetijdsactiviteiten te vinden



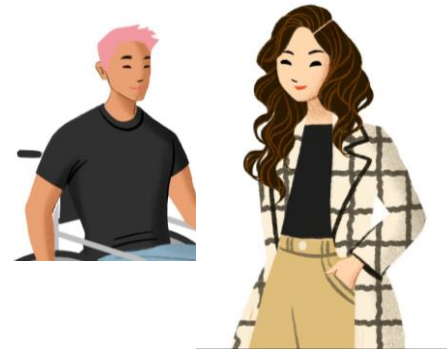
en

contact te leggen is via internet.

Je kunt digitale hulpmiddelen gebruiken om informatie te vinden
over vrijetijdsactiviteiten en mogelijkheden in je stad.

3.1 Zoekmachines en sociale media

Hoe kan je digitale hulpmiddelen gebruiken om leuke activiteiten te vinden in je omgeving?



Het internet kan je helpen bij het vinden van activiteiten.

Als je al precies weet welke activiteit je zoekt, maar ook als je nieuwe dingen zoekt.

Het handigste hulpmiddel hierbij zijn zoekmachines, maar ook kan sociale media nuttig zijn.

In dit hoofdstuk laat Mike, de vrijwilliger, ons zien hoe hij een zoekmachine en sociale media gebruikt om zijn vrije tijd te organiseren.

De digitale kennis van Mike is goed. Maar soms is Mike ook onzeker, bijvoorbeeld, wanneer hij een vreemde e-mail ontvangt of wanneer hij een nieuwe tool gebruikt. Dan vraagt Mike Sarah om ondersteuning, omdat haar digitale kennis erg goed is.

**Als je je niet veilig voelt met digitale hulpmiddelen,
of als iets je vreemd lijkt
bij het gebruik ervan, zoek dan ondersteuning!**

**Ondersteuning kan worden gegeven door professionals zoals Sarah,
maar ook mensen in je omgeving
die digitale hulpmiddelen goed kennen.**

Zoekmachines

Je kunt online zoekmachines gebruiken om vrijetijdsactiviteiten te vinden.

Een bekende zoekmachine is bijvoorbeeld Google.

Maar er zijn ook andere zoekmachines zoals Ecosia of DuckDuckGo.

Zoekmachines geven je veel informatie.

Je kunt gedetailleerde informatie krijgen over alle mogelijke onderwerpen.

Je hoeft alleen maar wat "sleutelwoorden" in te typen.

Mike wil zijn eigen verhaal met je delen, hoe hij online zoekt naar vrijetijdsactiviteiten.

Op een dag wilde ik een rolstoelbasketbalteam vinden in mijn stad vinden.

Ik woon in een stad in de buurt van Brussel.

Dus opende ik www.google.com

en typte de woorden

"Rolstoelbasketbalteam Brussel"

in de zoekbalk van Google.

Daarna klikte ik op de enter knop.

Nu toonde de zoekmachine me alle resultaten die ik op het web kon vinden.

Ik vond de basketbalclub "Brussels Titans".

Dat klinkt erg interessant.



Ik klikte op hun website

en vond daar alle nodige informatie
om contact op te nemen.

Ik volg nu al een paar weken basketbaltraining
en het verrijkt mijn vrije tijd.

**Als je een meer gedetailleerde tutorial wilt over
hoe je iets op internet kunt zoeken met zoekmachines,
lees dan hoofdstuk één van onze toolkit.**

Gesprek - Opdracht & Vragen

Laten we eens testen:

Open jouw favoriete zoekmachine
op je computer of gsm.

Bijvoorbeeld www.google.com

Typ een activiteit in die je graag wil doen.

EN de gemeente waar je dit graag wilt doen.

Bijvoorbeeld “Tennis Brussel”.

Of “Cinema Leuven”.

Vind je mogelijkheden in je gemeente?

Sociale Media

Er zijn veel verschillende sociale mediakanalen.

Wat ze allemaal gemeen hebben is,

dat je er online mee kunt communiceren met andere mensen.

Afhankelijk van het platform kun je afbeeldingen, foto's, video's of statusberichten delen met je vrienden of zelfs vreemden.

Sociale media kunnen u helpen om in contact te komen met anderen of om vrijetijdsactiviteiten bij u in de buurt te vinden.

Je kunt er ook je vrije tijd zelf aan besteden.

Sociale media die je misschien kent zijn bijvoorbeeld WhatsApp, YouTube en Facebook.

Om ze te gebruiken, heb je een smartphone of een ander apparaat (laptop, tablet...) en een internetverbinding.

Met je een Messenger-programma zoals WhatsApp, kun je gemakkelijk schrijven naar je vrienden en familie en zelfs foto's, video's of audiobestanden versturen.



Op YouTube kun je video's bekijken.

Je kunt bijvoorbeeld

je favoriete band of muzikant intypen.

Je kunt dan naar hun muziek luisteren.



Veel bands uploaden zelfs live-concerten.
Of je kunt zoeken naar een interessant onderwerp.

Facebook heeft groepen waar je
in contact kunt komen met andere mensen
die dezelfde interesses delen.
Op Facebook kan je ook interessante
evenementen in je buurt vinden.



En voorbeeld:

Mike de lokale informele supporter zoekt graag
naar vrijetijdsactiviteiten in zijn omgeving
met zijn facebookaccount.
Hij logt in op zijn facebook account en
dan doet hij dit:



1. Op Facebook tikt hij in de rechterbovenhoek. Hij klikt op "Evenementen".
2. Hij kan vandaag, morgen of deze week kiezen om evenementen in die periode te vinden.
3. Hij kan naar beneden scrollen naar opties als "Evenementen die je misschien leuk vindt" en "Populair bij vrienden".

Zo kan Mike beslissen welke evenementen in zijn omgeving interessant voor hem zijn en waar hij aan mee wil doen.

Als je geïnteresseerd bent in sociale media en meer uitleg wilt over verschillende Social Media tools, bekijk dan onze toolkit voor vrijetijdsbegeleiders.

In hoofdstuk 3.2 van de toolkit leggen we de verschillende social media tools in meer detail uit.

Gesprek - Opdracht & vragen

Gebruik je sociale mediakanalen om in contact te komen met je vrienden?

Welke gebruik je?

Waarvoor gebruik je ze?

- Probeer op YouTube je favoriete band in te typen en een videoclip te vinden.
- Heb je een Facebook-account?
Zo ja, probeer dan een evenement bij jou in de buurt te vinden, zoals Mike deed.

Als je ooit je eigen

je eigen evenement op Facebook wilt maken, let dan op het volgende: openbare evenementen kunnen door elke gebruiker worden gezien.

Zet je evenement daarom op PRIVE.

3.2 Gevaren en online gedrag:

Wat moet je weten over gevaren en online gedrag op het internet?

Gevaren op het internet zijn bijvoorbeeld:

- Slechte beveiliging van je gegevens
- SPAM Mails
- Vals nieuws
- Online gedragsproblemen zoals pestgedrag en haatmails

Als je meer wilt weten over dit onderwerp, lees dan onze toolkit voor vrijetijdsbegeleiders!

In hoofdstuk 4, "Veiligheid op internet" vind je meer informatie en uitleg over bovenstaande onderwerpen.

Veel van de problemen op het internet ontstaan omdat mensen anoniem kunnen zijn op het internet.

Wanneer een persoon anoniem is, weet niemand niet:

Wie is deze persoon?

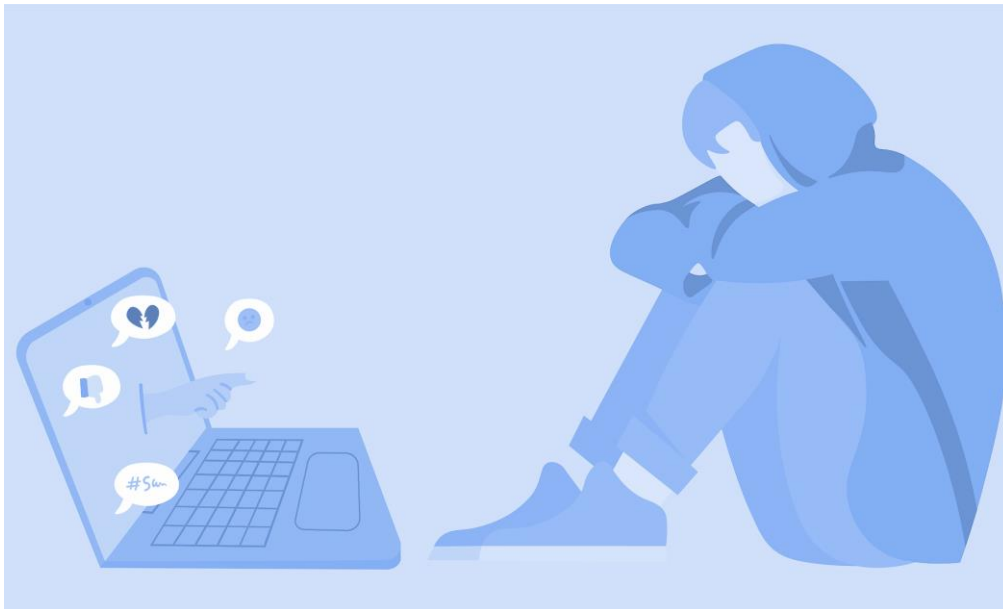
Anonieme mensen praten anders op het internet dan ze offline zouden doen.

Andere problemen ontstaan door

de geschreven taal en het snelle schrijven in chats

waardoor er misverstanden kunnen ontstaan.

Daarom zijn er waarschijnlijk
meer beledigingen op het internet
dan in het echte leven.



In het ergste geval,
gebeuren er veel overtredingen
steeds tegen dezelfde persoon.

Dan hebben we het over cyberpesten.
Cyberpesten betekent online lastigvallen.
Cyberpesten is slecht
omdat de mensen achter de schermen
zich bijzonder alleen kunnen voelen.

Als je merkt

dat jij of een vriend van je
cyberpesten ervaart,

Zoek dan professionele hulp!

Hier vind je meer informatie en hulp:

<https://www.slachtofferzorg.be/cyberpesten>

Mike wilt Leon's verhaal met ons delen:

Leon deelt graag zijn informatie over zijn activiteiten online met zijn vrienden. Hij deelt bijvoorbeeld foto's van zijn basketbaltraining. Op een dag plaatst iemand uit Leons vriendenlijst, Gina genaamd, een gemene opmerking onder een van zijn foto's. Leon kent Gina niet persoonlijk. Ze stuurde hem een vriendschapsverzoek en Leon accepteerde het. In eerste instantie negeerde Leon Gina's commentaar. Maar ze begon ook gemene dingen te schrijven onder andere foto's. Dit is erg stressvol voor Leon. Toen begon Gina



gemene privéberichten te sturen naar Leon.

Leon sprak met Sarah en mij over zijn probleem met Gina.

We spraken met Leon over cyberpesten en gaven hem advies en steun.

Leon besloot om Gina te verwijderen uit zijn vriendenlijst te verwijderen en haar te blokkeren.



Blokkeren betekent dat Gina niet langer naar hem berichten kan schrijven op Facebook of kan reageren op zijn berichten. Gina kan ook zijn Facebookpagina niet meer bezoeken.

Sindsdien krijgt Leon geen gemene berichten meer van Gina. Hij geniet er weer van om zijn vrije tijd met zijn vrienden te delen.

Gesprek - Opdracht & Vragen

Heb je wel eens een slechte ervaring gehad online?

Of ken je iemand die oneerlijk is behandeld op een online platform?

- Als je Whatsapp of een andere tool gebruikt:
Weet je hoe je iemand moet blokkeren?

Als je dit niet weet vraag je best hulp aan een begeleider.

3.3 Gegevensbescherming: Wat moet ik online delen?

Gegevensbescherming betekent

dat je je bewust bent van de informatie die je deelt op het internet.

Bijvoorbeeld wat je op je facebookpagina plaatst,
Of welke informatie je online aan vreemden geeft.

Gegevensbescherming betekent ook dat

je gevoelige gegevens beschermt tegen de buitenwereld:

Dit kunnen privéfoto's zijn, je telefoonnummer,
je adres, je wachtwoorden
of je bankrekeningnummer.

Het internet vergeet nooit!

Dit betekent dat je geen controle hebt
over de informatie die je deelt op het internet.

Als je bijvoorbeeld een foto van jezelf uploadt,
kan iemand anders het downloaden.
en delen met andere mensen die je misschien niet wilt.

Informatie delen op het internet

is hetzelfde als het delen in een openbare ruimte in het echte leven.

Dus elke keer als je iets post,

bedenk dan eerst of je deze informatie wilt delen met iedereen of niet.

Mike wilt Laura's verhaal met je delen:

Ik ken Laura sinds een paar maanden.

Laura gebruikt sociale media heel vaak en met plezier.

Ze post bijna alles wat ze doet.

Het maakt niet uit of ze een restaurant bezoekt, in het zwembad ligt of op een feestje is met haar vrienden.

Toen ze me trots haar sociale media profiel liet zien, vroeg ik haar of ze wist wie haar foto's kon zien.

Laura had er tot dan toe niet over nagedacht.

En iedereen die dit sociale mediaplatform gebruikt, kon haar foto's zien omdat ze haar privacy niet goed had ingesteld.

Ik sprak met haar over de risico's,

dat vreemden haar foto's kunnen downloaden en gebruiken.

Dat wilde Laura natuurlijk niet

en samen veranderden we haar privacy-instellingen.

Ik heb ook met Laura gepraat over het feit dat sommige dingen niet geplaatst mogen worden.



Gesprek - Opdracht & vragen

Kijk naar de foto's die je de laatste tijd hebt gemaakt op je smartphone.

Welke zou je delen op sociale media en welke niet?

Wat zou je je beste vriend(in) aanraden?

Zou je aanraden om feestfoto's te delen of beter van niet?

Als je meer informatie wilt over digitale hulpmiddelen, Bekijk dan onze toolkit voor vrijetijdsbegeleiders. Daar vind je meer uitleg en informatie over digitale hulpmiddelen.

4. Samenvatting



Mike - je vrijwilliger

Jij



Sara - je begeleider

We hopen dat we je hebben kunnen helpen
je vrije tijd te organiseren
met praktische hulpmiddelen en methoden.

Als je vragen hebt,
neem dan contact op met de begeleider
of vrijwilliger
met wie je contact hebt.

Vrije tijd kan je helpen om je beter te doen voelen.

**Maak zelf je vrije tijd nog leuker
door dit handboek te gebruiken
in je dagelijks leven.**

5. Appendix

Source of pictures:

Source 1: coffebeanworks. „mobile devices“,pixabay, 8.11.2022.,

<https://pixabay.com/de/vectors/mobile-ger%c3%a4te-laptop-webseite-2017980/>

Source 2: HtcHtm; “cyber bullying boy”; pixabay, 16.11.2022;

<https://pixabay.com/de/illustrations/rechner-cyber-mobbing-kerl-junge-5777377/>

Graphics about Mike and Sara:

all graphics of Mike und Sara are from www.canva.com

Cards about sports:

all cards are from www.canva.com

Cards about free time activities:

all cards are from www.canva.com

Source of activity sheets:

All forms were created on the website www.canva.com