

Voorbeelden van activiteiten

Vrijwilligerswerk:

Werken met kinderen en jongeren

- Jeugdleider zijn bij Scouting of een andere jongerenorganisatie.
- Helpen op een basisschool, peuterspeelzaal of hobbyclub in het wijkcentrum.
- Sportleider, trainer of coach.
- Voor deelnemers die Goud doen: de Awardbegeleider assisteren bij de begeleiding
- van deelnemers voor Brons en Zilver
- Huiswerkbegeleiding of maatjesproject

Milieu

- Deelname aan een conservatieproject, bijvoorbeeld het schoonmaken van een natuurgebied of het restaureren van oude gebouwen via een erfgoedorganisatie.
- De schooltuin of buurttuin onderhouden.
- Actief meehelpen met de lokale recycling.
- Voor dieren zorgen in bijvoorbeeld een kinderboerderij of milieu-educatiecentrum.
- Promotieactiviteiten of voorlichting geven over milieu en duurzaamheid.

Goede doelen ondersteunen

- Acties organiseren om geld in te zamelen voor een specifiek goed doel
- De website of nieuwsbrief van een goed doel onderhouden.
- Werken bij organisaties voor noodhulp
- Assisteren bij noodhulpverlening, zoals de kustwacht, reddingsdiensten, politie of brandweer.

Individueel talent:

Muziek

- Een instrument bespelen
- Muziektheorie leren
- Zingen
- Concertorganisatie

Sportgerelateerd

- Scheidsrechter zijn
- Sportvelden of -onderdelen onderhouden
- Cursus voor turndocent

Kunst en creativiteit

- Keramiek-, glas of kleibewerking
- Borduren, naaien of kleding ontwerpen
- Juwelen maken
- Tekenen, schilderen of grafisch ontwerpen
- Fotografie of video- en filmart
- Kalligrafie
- Kunstgeschiedenis

Natuur en milieu

- Landbouw, tuinbouw of bosbouw
- Astronomie of meteorologie
- Conservatieprojecten
- Hondentrainer
- Tuinieren
- Paardenverzorging

Communicatie

- Film en video maken of bewerken
- Gebarentaal of braille
- Vreemde talen
- Journalistiek voor krant, nieuwsbrief, tijdschriften etc.
- Presentatietechnieken en debatteren
- ICT en website design

Spellen

1. Biljard, snooker of pool
2. Kaartspelen
3. Schaken of dammen
4. Darten
5. Backgammon of andere bordspelen

Algemene vaardigheden

- Management
- Financiële administratie
- Ondernemingsschap
- Typen

Technische en beroepsvaardigheden

- Kapper
- Onderhoud auto's of motoren
- Meubelmaker of reparateur
- Metaal- of houtbewerker
- Koken

Optredens

- Drama en theater
- Circusvaardigheden
- Stand-up Comedy
- Magie, toveren, illusionist
- Musical

Sport

Balsporten

- Voetbal, volleybal, basketbal, handbal, korfbal
- Cricket, softbal, honkbal
- Hockey, lacrosse
- Tennis, squash, tafeltennis, golf

Atletiek

- Rennen, sprinten, hordenlopen
- Verspringen, hoogspringen of hink-stap-springen
- Kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen
- Biatlon, triatlon, 7-kamp, 10-kamp

Watersport

- Kanoën, kajakken, roeien, kanopolo
- Zwemmen, waterpolo, synchroonzwemmen
- Zeilen, windsurfen, kiteboarden, waterskiën, duiken

Wintersport

- Skiën, snowboarden
- Rodelen, bobsleeën
- Schaatsen, ijshockey, curling

Vechtsport

- Karate, aikido, judo
- Boksen, kickboksen
- Taekwondo, kung fu, schermen

Diersport

- Paardrijden
- Polo

Fitness

- Aerobics, steps, zumba
- Rennen, wandelen, springen
- Gewichtheffen, krachttraining

Avontuurlijke sporten

- Sportklimmen
- Bergbeklimmen

Overige sporten

- Dansen: street dance, ballroom, jazz of hiphop
- Fietsen, BMX
- Gymnastiek of turnen
- Worstelen
- Rolschaatsen of skateboarden
- Badminton