

Kom erbij!

Wij! Thema van de Kom Erbij Week 2020

WIJ! staat voor hoe we samen mensen kunnen zijn. Dat doe je door samen ervoor te zorgen dat iedereen mee kan doen. Waar je ook vandaan komt, welke kleur je huid heeft, waar je in gelooft, welke lichamelijke of psychische beperking je hebt, welke opleiding je hebt gedaan, op wie je valt: iedereen hoort erbij en iedereen is evenveel waard.

Niet over ons, maar met ons!

Wie kan er nu beter vertellen hoe het voelt om niet overal aan mee te kunnen doen? Of wat het betekent om je regelmatig buitengesloten of raar te voelen? Dat zijn natuurlijk de zogenoemde ervaringsdeskundigen, mensen die het dagelijks voelen of merken hoe het is om eenzaam te zijn of niet mee te kunnen doen. Samen met hen wil de gemeente bouwen aan een samenleving waarin er voor iedereen een gelijkwaardige plek is, waar iedereen mee kan doen en iedereen erbij hoort. Er zijn werkgroepen opgericht waarin mensen uit kwetsbare groepen mee kunnen denken over het beleid, knelpunten en verbetermogelijkheden kunnen aandragen. Zo zijn er werkgroepen met mensen met een lichamelijke beperking, een verstandelijke beperking, en ook mensen met een psychische kwetsbaarheid, ouderen, dementerenden, mensen van het armoedeplatform, en vluchtelingen.

Kennismakingsspel

De meeste werkgroepen met ervaringsdeskundigen komen in de Kom Erbij Week voor het eerst samen om met elkaar kennis te maken. Aan de hand van een spel gaan ze in gesprek over onderwerpen die te maken hebben met meedoen. Over samen spelen, sporten en naar school gaan, samen werken, zich thuis voelen in de buurt en vrije tijd naar eigen inzicht indelen.

Verzorgingshuizen

In de Kom Erbij Week wordt in alle verzorgingshuizen op de dagverzorgings-groep ook een spel gespeeld en gepraat over het thema eenzaamheid. Eenzaamheid is een onderwerp waar nog steeds veel mensen moeilijk over kunnen praten. Het is vaak een taboe. Maar als er toch over gepraat wordt, zorgt dat vaak voor herkenning en opluchting om het te kunnen delen.

Ervaringsverhalen RTV NOF

Bij RTV NOF worden er tijdens de Kom Erbij Week ervaringsverhalen verteld. Er worden mooie videoportretten gemaakt van mensen die hun ervaring van kwetsbaar zijn en niet altijd mee kunnen doen, delen. Kijk op de website van RTV NOF!

'Welkom in mijn wereld.'

'Ik was vandaag in de supermarkt. Mensen gedroegen zich vreemd, vond ik. Ze kwamen angstig, onzeker en soms zelfs paranoïde op mij over. Dit vond ik niet fijn, het triggerde gevoelens van vroeger. Gelukkig kon ik het snel van me afzetten.'

In het verleden heb ik me duizenden keren zo gevoeld in winkels. Ik moest boodschappen doen, maar meed andere mensen het liefst. In de loop der jaren vond ik een manier om hiermee om te gaan. Waar ik voorheen werd overvallen door mijn angst wanneer ik in een winkel was en anderen 'normaal' deden, waren de rollen nu omgedraaid. Welkom in mijn wereld!

De komst van Covid-19 en alle maatregelen waren akelig herkenbaar voor Meinte (40). Bij hem kwam het voort uit paranoia, een ongegronde angst voortkomend uit zijn psychose. 40% van de mensen met ernstig psychische klachten heeft momenteel meer last van hun klachten dan normaal doordat ze minder sociale contacten hebben. Eenzaamheid is een bekende voedingsbodem voor diverse psychische klachten.

Vertel jouw verhaal

Het delen van je eigen verhaal is helpend voor jezelf en biedt (h)erkenning aan anderen. Rijk van Ervaring helpt mensen met een psychische kwetsbaarheid bij het delen van hun verhaal. Naar aanleiding van de methode 'de 4 fasen van herstel' krijgen ze inzicht in hun herstelproces.

Zie www.rijkvanervaring.nl (onderdeel van stichting Aanzet)

De Kom Erbij Week in het kort

In de Kom Erbij Week welke plaatsvindt van 1 tot en met 8 oktober 2020, is in het hele land extra aandacht voor het thema eenzaamheid. De gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel organiseren samen met diverse zorg- en welzijnsorganisaties diverse activiteiten. Vanwege het coronavirus worden er minder activiteiten georganiseerd.

Actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid'

In een samenleving waar iedereen erbij hoort en ertoe doet, zou niemand zich eenzaam hoeven voelen. De gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel hebben de 5 pijlers van het actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid' (van het ministerie van VWS) ondertekend. Dat betekent dat beide gemeenten dit thema heel belangrijk vinden. Daarom blijft het niet bij een handtekening.

Lokale Coalitie Kom Erbij

Er is een start gemaakt met een eigen, lokale Coalitie Kom Erbij. Vanuit de Coalitie willen beide gemeenten – samen met zorg- en welzijnsinstellingen, kerken, vrijwilligersorganisaties, woningcorporaties en ondernemers – bouwen aan een inclusieve samenleving. Dat is een samenleving waarin iedereen erbij hoort en mee kan doen. De Coalitie helpt er ook voor zorgen dat eenzaamheid wordt aangepakt.

Wil je hier als organisatie of bedrijf ook iets in betekenen?

Dat kan! Het is de bedoeling dat de Coalitie in de toekomst steeds breder wordt. Alle organisaties en bedrijven die iets willen en kunnen betekenen voor mensen die zich eenzaam voelen of om de één of andere reden niet mee kunnen doen, kunnen zich bij de coalitie aansluiten. Binnenkort hoor je meer over de Coalitie en hoe je je kunt aansluiten.



"Tijdens de wandelgroep heb ik niet het gevoel dat ik alleen ben, een praatje met een ander maakt mij weer een ander mens."

Wandelgroep: meer dan bewegen alleen

Vanaf 2 september is er om de twee weken op woensdagochtend om 10 uur een wandelgroep. Samen maken we een wandeling van een uur. Zo wordt in beweging zijn meer dan alleen bewegen, het is ook een sociaal moment. Een moment dat voor velen erg belangrijk is, lichamelijk, maar ook geestelijk. Aansluitend aan de wandeling staat de koffie en thee klaar. De startlocatie is: De Buurtkamer - Voorstraat 122 in Kollum.

'En al wandelend, praat het ook gemakkelijk'

WEEK TEGEN EENZAAMHEID
1 - 8 oktober 2020

GEMEENTE
**NOARD
EAST** FRYSLÂN


gemeente
dantumadiel
GEWOAN BYSÛNDER

Activiteitenkalender

Kom erbij!

Do 1-10 Ouderen en jongeren met elkaar in gesprek

Locatie: Kringloop Kollum | Tijd: 10.30 tot 16.00 | Opgeven kan door een mail te sturen naar ontmoetingsplekkollum@werkpro.nl of te bellen naar (0511) 700204.

Vrij 2-10 Partyspelavond voor jongeren in Kollum

Meedoen? Meer info en opgave via 0615867043 (WhatsApp of bellen) Kom erbij en ontdek dat je niet de enige bent!

Di 6-10 Ouderen en jongeren met elkaar in gesprek

Locatie: Kringloop Kollum | Tijd: 10.30 tot 16.00 | Opgeven kan door een mail te sturen naar ontmoetingsplekkollum@werkpro.nl of te bellen naar (0511) 700204.

Workshop Grip en Glans, door stichting Welzijn het Bolwerk

Een kennismaking met de cursus Grip en Glans, gericht op vrouwen van 50 plus, ontdekken hoe je meer grip en glans in je leven kunt ervaren.

Locatie: De Groen, Van Kleffensstraat 5, Dokkum | Tijd: 10.30 tot 11.00 uur | Entree: gratis.

Alzheimer café NoardEast Fryslân, voor mensen met dementie en hun naasten

Thema: Omgaan met dementie Daarnaast mogelijkheid om van gedachten te wisselen over wat de huidige beperkingen betekenen voor mensen met dementie en hun naasten.

Locatie: de Waadwente, zaal Het Waad, Birdaarderstraatweg 68, 9101 DA Dokkum. Opgave vooraf noodzakelijk vanwege Corona regelgeving, uiterlijk 1 oktober bij Loes Brouwer 0631187425 of l.brouwer@alzheimervrijwilligers.nl.

Woe 7-10 Kunstclub 70+ ter kennismaking een leuke workshop

Locatie: Atelier Lokaal 7, Stichting De Groen, Van Kleffenstraat 5, 9201 CJ Dokkum | Tijd: 14.00-16.00 uur | Opgeven kan door te bellen naar 0616480635 of een mail te sturen naar: info@combsartprojects.com | Entree: € 15/p.p.

Do 8-10 Ouderen en jongeren met elkaar in gesprek

Locatie: Kringloop Kollum | Tijd: 10.30 tot 16.00 | Opgeven kan door een mail te sturen naar ontmoetingsplekkollum@werkpro.nl of te bellen naar (0511) 700204.

Langste tafel thuis met Sûnenz

Vanaf 17.15 uur samen online koken met prof kok en spetterende live-show, die u vanaf uw computer of iPad kunt volgen. Kookpakket (3gangenmaaltijd €5,00/p.s.) te bestellen t/m 4 oktober op www.sunenz.nl of www.zuidoostzorg.nl en af te halen op 7 en 8 oktober (volgende week meer informatie).

Buurtkamer Holwerd opent voor het eerst haar deuren

Locatie: MFA "de Ynset", De Morgenzon 7 in Holwerd | Tijd: 14.00-16.30 uur. Voor meer informatie, neem contact op via 0629738346 of mail info@debuurtkamer.com.

Hele Kom Erbij Week!

Wandelopdrachten op facebook van de Buurtsportcoaches

De hele week staan er verschillende wandelopdrachten op onze facebookpagina die je gezamenlijk met een maatje kunt doen. We wensen je alvast veel wandel plezier toe.

Spelletjes over meedoen aan de samenleving voor de werkgroepen van de ervaringsdeskundigen inclusieve samenleving

Eenzaamheid, een spel en gesprek over eenzaamheid en meedoen voor de mensen van de dagverzorging van alle verzorgingshuizen in de gemeenten Dantumadiel en Noardeast Fryslân

Rtv Nof

Rtv NOF besteedt de hele Kom Erbij Week aandacht aan het thema eenzaamheid en inclusieve samenleving, een samenleving waarin iedereen mee kan doen. Er worden videoportretten gemaakt van mensen die hun ervaring delen van kwetsbaar zijn en niet altijd mee kunnen doen. Daarnaast worden enkele acties in de Kom Erbij Week gefilmd. Kijk op www.rtvnof.nl

Kunstclub 70+

Tijdens de Kom Erbij Week is er een kleine expositie van deelnemers van de Kunstclub 70+ in de grote hal van Stichting De Groen aan de Van Kleffenstraat 5 in Dokkum. Het betreft werk van senioren met en zonder dementie. Open van maandag t/m zaterdag van 13.00 tot 17 uur en op afspraak via 0616480635. Toegang gratis. Rolstoelentree aanwezig.

Social media Kom Erbij voor jongeren

Dagelijkse berichtjes voor jongeren op social media met tips of informatie.

Wandelen: Meer dan alleen bewegen

De hele week zijn er extra wandelingen gepland, want samen is leuker dan alleen. Dinsdag 6 oktober in de Westereen (10.00 uur, Sportloane 2B), 7 oktober Kollum (10.30, Voorstraat 122), 8 oktober Dokkum (10.00, Oranjewal 28). Neem voor meer informatie contact op via 0639738222 of mail info@debuurtkamer.com.

Maatjesproject Doe.frl voor mensen met licht verstandelijke beperking

Solidair Friesland start in samenwerking met LFB en WIL met een maatjesproject voor mensen met een licht verstandelijke beperking die zelfstandig wonen. Een beetje aandacht, liefde, en koffie.

Mensen voor mensen. Aanwezig zijn in onze eigen omgeving. De reden van maatjesproject DOE (Denk Om Elkaar) is dat we zien dat mensen met een licht verstandelijke beperking die zelfstandig wonen extra kwetsbaar zijn. Sociaal gezien vallen ze er vaak buiten omdat mensen hun gedrag vaak niet 'kunnen lezen'. Ook financieel is er meer moeite. We zien een gat in aandacht en vriendschappen. Hier willen we door maatjesproject DOE verandering in brengen. Gewoon een maatje, om koffie mee te drinken, om een wandeling maken of een maatje om samen de tuin te doen. We zoeken mensen die iets willen betekenen in het leven van deze mensen. Leeftijd maakt niet uit.

Wij zoeken vrijwilligers! Misschien bent u meteen al enthousiast geworden. U kunt zich aanmelden bij Robert Colijn, rcolijn@solidairfriesland.nl, 0652547926. (WhatsApp of bellen)

Party spel avond

Kom op 2 oktober naar de party spel avond voor jongeren tussen 13 en 18 jaar. De spelavond georganiseerd door het jongerenwerk van Timpaan Welzijn en stichting Welzijn het Bolwerk. Tijdens deze avond ga je samen met de jongerenwerker in een groepje van max. 8 jongeren een super leuke avond hebben.

Meedoen? Geef je op door te bellen of een berichtje te sturen naar 0615867043. Locatie: Kollum | Tijd: 20.00 uur | Entree: Gratis

'Kom erbij en ontdek dat je niet de enige bent die zich soms alleen voelt!'

Kom erbij!

Ik nodig je uit!

WEEK TEGEN EENZAAMHEID 1 - 8 oktober 2020

