

Kom erbij!

Wij! Thema van de Kom Erbij Week 2020

De Kom Erbij Week in het kort

In de Kom Erbij Week, die 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.

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.

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.

Heb jij 'm al gezien? **#JIJHOORTERBIJ**

Maak een leuke foto met **#jijhoorterbij** en plaats 'm met **#jijhoorterbij** op Facebook, Instagram of Twitter. Je maakt kans op een heerlijk Tony Chocolonely-pakket.

Bel-maatje "Een luisterend oor en een praatje"

Voel je je soms alleen? Of kamp je met een gevoel van eenzaamheid?

Wil je een belmaatje? Of wil je als vrijwilliger bij ons belmaatje worden?

Neem contact op met ST Welzijn het Bolwerk 0519 292223

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. Dit jaar besteden wij hier extra veel aandacht aan.

Ervaringsverhaal van Gretha uit Dokkum.

Mijn naam is Gretha, 48 jaar, getrouwd en heb twee zoons van 21 en 19. Ik heb het syndroom van Usher. Dit is een erfelijke ziekte waarbij je slechthorend of doof geboren wordt en er later een progressieve oogaandoening ontwikkelt die uiteindelijk leidt tot blindheid. In Nederland zijn ongeveer 1000 mensen met deze ziekte.

In het dagelijks leven beperkt dit mij enorm in communicatie en mobiliteit, het is de reden dat ik niet meer kan werken. De continue verliesverwerking die deze ziekte met zich meebrengt en het niet volledig kunnen participeren in de samenleving is voor mij erg moeilijk. Ik wil heel graag mijn onafhankelijkheid behouden. Daarom ga ik eropuit met mijn blindengeleidehond Freek en probeer ik vrijwilligerswerk te doen.

Zoals ik zijn er veel anderen met een beperking voor wie het meedoen in de samenleving moeilijk gaat. De gemeente Noardeast-Fryslân werkt via de Lokale Inclusie Agenda mee aan een inclusieve samenleving. Als voorzitter van de werkgroep "mensen met een fysieke beperking" denk ik samen met anderen mee over problemen en mogelijke oplossingen hiervoor. Samen met de gemeente gaan we kijken op welke manier dingen zo te organiseren of te regelen zijn dat we allemaal mee kunnen doen en erbij horen. Graag doe ik hier aan mee!

'Een pak van mijn hart'

"Wat fijn om je verhaal te kunnen delen en naar elkaar te luisteren".

Dat zei een deelnemer na een UP! gesprek over vriendschap in Dokkum. UP! gesprekken zijn niet zomaar gesprekken. We praten over thema's die ertoe doen als je ouder wordt maar die normaal gesproken niet snel aan de orde komen. Zoals spijt, afscheid, familie of vriendschap. Toch zijn het geen 'zware' gesprekken. Het is gezellig en er wordt ook veel gelachen.

"Ik ha dit noch nooit earder ferteld en wie it no ek net fan plan. En ik die it samar. Ik bin sa bliid, in pak fan myn hert", vertelt Sytske (79), een deelnemster uit Damwâld, zichtbaar opgelucht.

Bij UP! merken we dat het soms best moeilijk is om de drempel over te stappen. *"Ik voel me af en toe best eenzaam, maar ik ben zelf de enige die daar iets aan kan doen. Niet afwachten en thuis blijven, maar gaan!",* aldus Josephine (86). *"Het heeft me veel gebracht, ik voel me nu gedragen door de groep".*

Het komende jaar gaan we in Dantumadiel en Noardeast-Fryslân UP! gesprekken organiseren.

Benieuwd? Kijk voor meer informatie op de volgende pagina onder Hele Kom Erbij Week!



Kunstclub 70+

Iedere vrijdagochtend tekenen en schilderen in een echt atelier in Dokkum. Natuurlijk ook een gezellig bakje koffie met wat lekkers en een praatje. Gewoon lekker fröbelen kan ook!

Af en toe een uitstapje naar een museum of iets anders kunstzinnigs. Fijne gesprekken over kunst, kitsch en alles wat daartussen zit. Alleen voor 70-plussers. Er is een apart groepje voor mensen met bijvoorbeeld dementie of psychische kwetsbaarheid, die wat meer professionele aandacht nodig hebben. Hetty Combs van Combs Art Projects heeft veel ervaring in het werken met ouderen. Ze is naast kunstenaars ook seniorencoach en geeft cursussen voor ouderen op levensgebied.

1 - 8 oktober 2020

GEMEENTE
**NOARD
EAST**
FRYS
LÂN


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 (06) 15867043 (WhatsApp of bellen). "Voel jij je soms alleen of kun je moeilijk vrienden maken? Kom erbij!"

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 | 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 (06) 31187425 of l.brouwer@alzheimerwrijwilligers.nl.

Samen wandelen vanuit de Buurtkamer in de Westereen

Locatie: Sportloane 2b | Tijd: 10.00 | Contact: (06) 39738222 of info@debuurtkamer.com.

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

Locatie: Atelier Lokaal 7, Stichting De Groen, Van Kleffensstraat 5, 9201 CJ Dokkum | Tijd: 14.00-16.00 | Opgeven kan door te bellen naar (06) 16480635 of een mail te sturen naar: info@combsartprojects.com | Entree: € 15/p.p.

Samen wandelen vanuit de Buurtkamer in Kollum

Locatie: Voorstraat 122 | Tijd: 10.00 | Contact: (06) 39738222 of info@debuurtkamer.com.

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) 70 02 04.

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 (driegangemaaltijd €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.

Buurtkamer Holwerd opent voor het eerst haar deuren

Locatie: MFA "de Ynset", De Morgenzon 7 in Holwerd | Tijd: 14.00-16.00. Voor meer informatie, neem contact op via (06) 29738346 of mail info@debuurtkamer.com.

Samen wandelen vanuit de Buurtkamer in de Dokkum

Locatie: Oranjewal 28 | Tijd: 10.00 | Contact: 0639738222 of info@debuurtkamer.com.

Online ervaringsbijeenkomst

Tijd: 14.30- 16.00 opgeven vòòr 6 oktober via rijkvanervaring@aanzet.frl onder vermelding van Ervaringsbijeenkomst Noardeast-Fryslân.

Start Buurtkamer Holwerd

Ontmoet elkaar in de Buurtkamer in Holwerd. Een moment in de week waarop je onder het genot van een kopje koffie of thee andere mensen kunt ontmoeten. Meer samen, minder alleen. De Buurtkamer in Holwerd opent voor het eerst haar deuren op donderdag 8 oktober. Vanaf donderdag 8 oktober is de Buurtkamer in Holwerd iedere donderdag geopend van 14.00 tot 16.30 uur. Met regelmaat zullen er, naar behoefte, activiteiten georganiseerd worden. Op donderdag 29 oktober houden we een (klein) feestje om de start van de Buurtkamer te vieren. Uiteraard wordt er ook in de Buurtkamer rekening gehouden met de Corona maatregelen. Je bent van harte welkom in MFA "de Ynset", De Morgenzon 7. Meer informatie via (06) 29738346 of mail info@debuurtkamer.com.

Langste tafel - thuis

Al meer dan 5 jaar organiseren Sûnenz en ZuidOostZorg een jaarlijks terugkomend evenement 'De langste tafel' tijdens 'Kom Erbij Week'. En elk jaar is het weer bijzonder dat honderden mensen elkaar ontmoeten en met elkaar gaan eten. Vanwege de Corona-crisis dit jaar een bijzondere variant op 'De langste tafel'.

Live Cooking met Spetterende live-show!

Op donderdag 8 oktober 2020 om 17.15 uur is er een spetterende live-show, die u vanaf uw computer of iPad kunt volgen. Tijdens de live-show gaat u samen koken onder begeleiding van een professionele kok. Naast allerlei kooktips zijn er interessante gesprekken, muziek en nog meer.

Meekoken tijdens de show

Voor de show kunt u een kookpakket bestellen op www.sunenz.nl of www.zuidoostzorg.nl met verse en biologische streekproducten en het recept. In het pakket zitten de ingrediënten van een driegangemaaltijd. Deze maaltijd kost maar €5,- per persoon. Op woensdag 7 en donderdag 8 oktober kunt u tussen 10.00 en 17.00 uur het pakket ophalen op vier plaatsen (locatie: zie website). U kunt het kookpakket tot en met zondag 4 oktober bestellen.

Schuift u ook aan bij de langste tafel?

Hele Kom Erbij Week!

Wandelopdrachten op Facebook van de Buurtsportcoaches

De hele week staan er verschillende wandelopdrachten facebookpagina van de Buurtsportcoaches 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 Kleffensstraat 5 in Dokkum. Het betreft werk van senioren met en zonder dementie. Open van maandag t/m zaterdag van 13.00 tot 17.00 en op afspraak via (06) 16480635. Toegang gratis. Rolstoelentree aanwezig.

Social media Kom Erbij voor jongeren

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

TOEGANKELIJKHEID VOOR ONS ALLEMAAL...



DAT IS TOCH NIET MEER DAN NORMAAL? - Gausje

"Vormgeving Geoffrey Cramm en een product van Werkgroep VIP Almere (VN-verdrag in de Praktijk) en Gemeente Almere."

1 - 8 oktober 2020

Ik nodig je uit!