

Kom erbij!

Kom Erbij Week 2021

28 september - 7 oktober 2021

De Kom Erbij Week in het kort

In de Kom Erbij Week welke plaatsvindt van 30 september tot en met 7 oktober 2021, is in het hele land extra aandacht voor het thema eenzaamheid. De gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel organiseren samen met organisaties verschillende activiteiten.

Actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid'

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.

Eenzaamheid is van iedereen en alle tijden!

Het is eigenlijk best vreemd dat we niet zo gauw praten over eenzaamheid. En toch kent iedereen het gevoel wel in meer of mindere mate.

Als je het gevoel hebt dat je er niet bij hoort, als je het gevoel hebt dat niemand je begrijpt of als je iemand verliest. Als je je helemaal op jezelf teruggeworpen voelt, als je je onzeker voelt of angstig of als je je niet goed kunt uiten. Maar ook als je ziek bent of geen perspectief ziet.

In verschillende fases van je leven kun je periodes hebben met dergelijke gevoelens. Voor een deel hoort het bij het leven. En soms kun je in een periode van eenzaamheid tot nieuwe inzichten komen of een nieuwe start maken. Een aardig gebaar van een ander kan al verschil maken, het gevoel erbij te horen, gezien te worden. Erover praten helpt ook om je minder alleen te voelen. Maar soms blijf je erin vastzitten en heb je hulp nodig.

In deze Kom Erbij! editie laten we iets zien van de mogelijkheden die er zijn. Lees volgende week het vervolg.

Kwaliteit van bestaan

Training Netwerkcoach

Een fijne kring mensen om je heen onderhouden en uitbouwen is niet voor iedereen even makkelijk. Om mensen hierbij te helpen, en weer kleur en verbinding in hun leven te brengen, start het Bolwerk met het opleiden van nieuwe vrijwillige Netwerkcoaches.

Cursus "Grip en Glans" Deze cursus helpt volwassenen om meer 'GRIP' (eigen regie) en "GLANS" (welbevinden) in hun leven te ervaren.

Cursus "Op zoek naar zin" Deze cursus is bedoeld voor mensen van 50 jaar en ouder met (lichte tot matige) depressieve klachten, die op zoek zijn naar de zin van hun leven en zich afvragen hoe ze om moeten gaan met de tijd die voor hen ligt en die hun leven opnieuw betekenis willen geven.

Welzijn het Bolwerk organiseert een informatiebijeenkomst over deze cursussen op dinsdag 5 oktober. Kijk in de agenda voor meer informatie.

Proeverij!

Bij Bosshardt (Leger des Heils), Mind Up, Hoeve de Houtwiel, Húskeamer Damwâld, De Buurtkamers en Welzijn het Bolwerk slaan de handen ineen! Er is voor ieder wat wils tijdens een proeverij-route langs de verschillende inlooplekken in de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel. Bezoekers kunnen op de verschillende locaties "sfeer" proeven en tegelijk genieten van een klein gerecht / hapje. Belangstellenden kunnen door middel van een 'Kom Erbij Strippenkaart' (gratis) kiezen uit de verschillende locaties en tijdstippen waarop men letterlijk en figuurlijk kan proeven.

Andere inlopen in de gemeente Dantumadiel en Noardeast-Fryslân zijn welkom om zich tijdens de Kom Erbij Week bij deze gezamenlijke proeverij aan te sluiten. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Welzijn het Bolwerk, Baukje Brander, tel. (0519) 29 22 23 of info@het-bolwerk.eu

Herken jij eenzaamheid?

Wil je meer weten over wat je voor iemand die eenzaam is kunt betekenen? De **Humanitas Academie** heeft een aantal trainingen ontwikkeld voor iedereen die iets wil doen of doet voor een ander. Als buur, vrijwilliger of mantelzorger. In deze trainingen worden een aantal praktische handvatten gegeven. Je vindt deze trainingen op de website van Humanitas: www.humanitas.nl.

Zo is er ook een training over eenzaamheid: je hebt het vermoeden dat iemand in je omgeving eenzaam is. In deze training leer je meer over eenzaamheid, de gevolgen hiervan en wat je voor iemand kunt betekenen.

Muziek maken geeft plezier en verbindt!

Opus 3 heeft een 55+ orkest 'Hammehos' dat wekelijks op donderdags repeteert.

Met veel plezier vertolkt het orkest zingend en spelend bekende melodieën van vroeger en nu. De muzikanten van Hammehos hebben een bonte verzameling aan instrumenten: accordeons, piano, slagwerk, gitaren, blokfluit, tuba's, hobo, blokfluit, saxofoons.

Het Overdagkoor is begonnen met 55-plussers, die inmiddels 60-plussers zijn. Voor deze leeftijdsgroep is het fijn om overdag te repeteren. Aangezien de meeste deelnemers met pensioen zijn is dit een zinvolle en plezierige ochtendvulling. Een breed repertoire van meerstemmige Nederlandstalige en Engelstalige liedjes, maar ook soms Friese, komt aan bod.

Repetitie bijwonen? Bekijk de activiteitenkalender voor de dagen en tijden



Mobiel blijven

Om contact te houden met de buitenwereld is het belangrijk om zo mobiel mogelijk te zijn. Veiligheid staat daarbij voorop. Wilt u meer weten over het veilig bedienen van een scootmobiel? Wilt u kijken hoe fit u bent? Valt u weleens of bent u bang om te vallen bijvoorbeeld bij het afstappen van de fiets? Wilt u uw verkeerskennis en rijvaardigheden in de auto testen?

Zuid-Oost Zorg (de Waadwente) en Welzijn Het Bolwerk organiseren van 28 september tot 1 oktober verschillende activiteiten op dit gebied. Kijk in de agenda hiernaast!



In de buurtkamer is er op maandag t/m donderdag iets te beleven met het thema muziek. Meer informatie: www.debuurtkamer.com

Activiteitenkalender

Di 28-09 Scootmobieltraining

Locatie: Waadwente, Birdaarderstraatweg 68, 9101 DA Dokkum | Tijd: 13.30 tot 16.30 | Kosten € 15,00 p.p. | Informatie en opgave: Stichting Welzijn het Bolwerk, tel. (0519) 29 22 23.

Woe 29-09 Fitwandeltest

Locatie: Waadwente, Birdaarderstraatweg 68, 9101 DA Dokkum | Tijd: 13.30 tot 16.30 | Kosten € 8,00 p.p. | Informatie en opgave: Stichting Welzijn het Bolwerk, tel. (0519) 29 22 23.

Spelletjes in de bibliotheek met koffie en wat lekkers

Locatie: Bibliotheek Dokkum, Brokmui 62, 9101 EZ Dokkum | Tijd: 14.00 tot 17.00 | Opgave is niet nodig.

Do 30-09 Repetitie bijwonen orkest Hammehos (55+)

Locatie: Opus 3 vijverzaal, Parklaan 3, 9103 ST Dokkum | Tijd: 10.00 tot 11.30 | Opgave is niet nodig.

Wandeling voor Mantelzorgers Feanwâlden

Locatie: Boerderij de Omleiding, Bûtefjild 24, 9269 TV Feanwâlden | Tijd: 9.30 tot 12.00 | Aanmelden kan tot en met woensdag 29 september bij Baukje Brander, tel. (0519) 29 22 23 of b.brandier@het-bolwerk.eu.

Valpreventiecheck

Locatie: Waadwente, Birdaarderstraatweg 68, 9101 DA Dokkum | Tijd: 14.00 tot 17.00 | Informatie en opgave: Stichting Welzijn het Bolwerk, tel. (0519) 29 22 23.

Vr 01-10 Rijvaardigheidstraining

Locatie: Waadwente, Birdaarderstraatweg 68, 9101 DA Dokkum | Tijd: 9.00 tot 12.00 | Kosten € 15,00 p.p. | Informatie en opgave: Stichting Welzijn het Bolwerk, tel. (0519) 29 22 23.

'Kom Erbij Senioren' rondleiding expositie 'Wat besielt ús?'

Locatie: Museum Dokkum, Diepswal 27, 9101 LA Dokkum | Vanaf 14.00 | Let op: toegang is beperkt i.v.m. een trapje. De expositie is tijdens de Kom Erbij Week gratis. Maximaal 8 personen per keer. Aanmelden bij Hetty Combs, hettycombs@gmail.com.

Workshop 'Tekst schrijven thema eenzaamheid' o.l.v. Patrick Hassenpflug

Locatie: MindUp Dokkum, Hogedijken 18-3, 9101 WV Dokkum | Tijd: 09.00 tot 10.00 of 11.00 tot 12.00 of 14.00 tot 15.00 | Opgave is niet nodig.

za 02-10 Workshop 'Schilderen op Muziek' o.l.v. Hetty Combs

Locatie: 'De Groen', Van Kleffenstraat 5, 9101 CL Dokkum | Tijd: 14.00 tot 16.00 | Kosten €15,00 p.p. incl. koffie en materiaal | Voor ervaren en onervaren schilders van alle leeftijden. Aanmelden bij Hetty Combs, hettycombs@gmail.com.

Ma 04-10 Korte verhalen door Douwe Kootstra

Locatie: De Ferbining, Stasjonswei, 9269 PG Feanwâlden | Tijd: 10.00 tot 11.00 | Kosten: € 2.00 voor een kopje koffie of thee | Aanmelden bij de Ferbining voor vrijdag 1 oktober via info@deferbining.frl.

Feestelijke inwijding Buurtkamer Feanwâlden

Locatie: De Mienskip, Haadstrjitte 17, 9269 SW Feanwâlden | Tijd: 14.00 | Opgave is niet nodig.

Wandeling voor Mantelzorgers Paesens

Locatie: T-splitsing Lytse wei en Dyksterwei bij het monument in Paesens | Tijd: 14.00 - 16.30 | Aanmelden kan tot en met woensdag 29 september bij Baukje Brander, tel. (0519) 29 22 23 of b.brandier@het-bolwerk.eu.

Spelletjes in de bibliotheek met koffie en wat lekkers

Locatie: Bibliotheek Kollum, Gerrit Bleekerstraat 3, 9291 BS Kollum | Tijd: 14.00 tot 17.00 | Opgave is niet nodig.

Informatiebijeenkomst studiekering 50+

Locatie: Bibliotheek Dokkum, Brokmui 62, 9101 EZ Dokkum | Tijd: 14.30 tot 15.30 | Informatie en opgave: Mea Groenendaal (0519) 29 22 23.

Di 05-10 Wandelen met wandelcoaches

Locatie: Buurtkamer de Westereen, Sportloane 2 b, 9271 VN De Westereen | Tijd: 09.30 inloop met koffie en thee, start om 10.00 | Opgave is niet nodig.

Repetitie bijwonen Overdagkoor Opus 3

Locatie: Opus 3 Vijverzaal, Parklaan 3, 9103 ST Dokkum | Tijd: 10.00 tot 11.30 | Opgave is niet nodig.

Koffie, sfeer en live muziek!

Locatie: Buurtkamer Dokkum, Oranjewal 28, 9101 JV Dokkum | Tijd: 14.00 tot 16.30 uur | Opgave is niet nodig.

Informatiebijeenkomst Netwerkcoach/Op zoek naar zin/Grip en Glans

Locatie: De Nije Warf, Foarwei 31 a, 9113 PA Wâlterswâld | Tijd: 14.00 tot 16.00 | Informatie en opgave: j.leijenaar@het-bolwerk.eu of (06) 496 712 31.

3-Gangendiner met muziek

Locatie: Brugchelencamp 175, 9271 EP De Westereen | Tijd: inloop 17.00, start 17.30 | Kosten: € 12,50 p.p. incl. drankjes (betaling per pin) | Aanmelden voor 30 september bij de receptie van Brugchelencamp (088) 51 28 100.

Welkom nieuwe inwoners in Hallum

Locatie: MFC Trefpunt, De Singel 7, 9074 CZ Hallum | Tijd: 19.45 inloop, start om 20.00 | Speciaal voor alle nieuwe inwoners (gekomen 2021) in Hallum. Andere belangstellenden zijn natuurlijk ook van harte welkom. Aanmelden voor 1 oktober bij M. Zegers: doarspbelanghallum@gmail.com of bij A. Boersma info@wonennwf.nl.

Wo 06-10 Wandeling voor Mantelzorgers Hallum

Locatie: Kweldercentrum Noarderleech, Noorderleeg 5a, 9074 TG Hallum | Tijd: 09.30 - 12.00 | Aanmelden kan tot en met vrijdag 1 oktober bij Annet Boonstra (06) 520 913 53 of a.boonstra@timpaanwelzijn.nl.

'Kom Erbij Senioren' rondleiding expositie 'Wat besielt ús?'

Locatie: Museum Dokkum, Diepswal 27, 9101 LA Dokkum | Vanaf 14.00 | Let op: toegang is beperkt i.v.m. een trapje. De expositie is tijdens de Kom Erbij Week gratis. Maximaal 8 personen per keer. Aanmelden bij Hetty Combs, hettycombs@gmail.com.

Do 07-10 Wandelen met wandelcoaches

Locatie: Buurtkamer Dokkum, Oranjewal 28, 9101 JV Dokkum | Tijd: 09.30 inloop met koffie en thee, start om 10.00 | Opgave is niet nodig.

Repetitie bijwonen orkest Hammehos (55+)

Locatie: Opus 3 Vijverzaal, Parklaan 3, 9103 ST Dokkum | Tijd: 10.00 tot 11.30 | Opgave is niet nodig.

UP! Koffie en een goed gesprek, thema: tevredenheid

Locatie: Ouderensoos in Het Roefke van de Swanneblom, Tjipke Postmastrjitte 173, 9269 WR Feanwâlden | Informatie en aanmelden bij: Mea Groenendaal, Stichting Welzijn Het Bolwerk, tel. (0519) 29 22 23.

Wandelen met wandelcoaches

Locatie: Buurtkamer Holwerd, De Morgenzen 7, 9151 KM, Holwerd | Tijd: 14.00 inloop met koffie en thee, start om 14.30 | Opgave is niet nodig. Voor de niet wandelaars: LIVE MUZIEK!

De langste tafel Thús: live online cooking show van Sûnenz

Locatie: Lekker thuis vanaf computer of tablet | Tijd: 17.30 | Kosten: € 7,50 p.p. voor vers kookpakket. Afhalen op 7 oktober tussen 10.00 en 16.00 bij de Waadwente in Dokkum | Aanmelden: www.sunenz.nl of (0512) 57 11 99.

Thema-avond: Amsterdam is niet ver van ons bed...

Locatie: Liudgertsjerke, Kerkpad 1, 9127 NB Ferwert | Tijd: 20.00 | Aanmelden bij A. de Boer, waad54@hotmail.com.

Hele Kom Erbij Week!

Proeverij

- Bij Bosshardt** is er iedere werkdag iets te eten en er zijn verschillende activiteiten zoals; bingo, buurtpuzzeltocht, een quiz en diverse spelletjes gedurende de openingstijden.
- MindUp** organiseert iedere werkdag tussen 10.00 tot 15.30 uur een proeverij met eigengemaakte salades en verschillende soorten smoothies (ingang winkeltje MindUp). Ook staat de gehele dag in teken van gezamenlijk spelletjes doen; sjoelen, kaarten etc.
- Húskeamer Damwâld** en **Hoeve de Houtwiel** hebben de koffie en thee voor u klaar. Bovendien kunt u op beide locaties proeven van onze streekwijnen en scharrelvarkensvlees.
 - *Húskeamer Damwâld, De Moarrewei 13 in Damwâld, di t/m za, 10.00 - 17.00.*
 - *Hoeve de Houtwiel, Haadwei 54 in Broeksterwâld, do t/m za, 10.00 - 17.00.*
- De koffie smaakt lekkerder samen! Iedereen is welkom om de sfeer te komen proeven in **de Buurtkamers** in Dokkum en Holwerd, op 5 en 7 oktober. Met deze week extra: live muziek! De Buurtkamer is een initiatief van Stjoer en Welzijn Het Bolwerk. Zie ook www.debuurtkamer.com.

Raderwerk doet natuurlijk ook weer mee!

Tijdens de "Kom Erbij Week" staat er van 10.00 tot 16.00 uur voor iedereen een gratis kopje koffie of thee, met iets lekkers klaar bij de kringloopwinkels van Raderwerk Kollum en Buitenpost.

Seppo wandelroute Feanwâlden en Feanwâldsterwâld

Een leuke wandelroute via uw mobiel om samen te doen! Met behulp van de Seppo app op uw smartphone kunt u een route lopen door Feanwâlden en Feanwâldsterwal. Tijdens deze route krijgt u op verschillende punten interessante informatie te horen over heden en verleden. Op de startlocatie, de Ferbining (stationsrestaurant), kunt u de inlogcode om de route te lopen ontvangen. Veel plezier!

Oudhollandse spelletje bij De Sûkereï

In de gehele Kom Erbij Week kunt u oudhollandse spelletjes doen en een rondleiding volgen door museum De Sûkereï in Damwâld. Aanmelden tenminste 1 dag van tevoren via reserveer@desukerei.nl of (0511) 42 09 36. Op zaterdag is het museum gewoon geopend (zonder reservering).