

Kom erbij!

Kom Erbij Maand 2022 november 2022

De hele maand november is 'Kom Erbij Maand!'

De gemeente wil samen met alle organisaties die lid zijn van de Coalitie Kom Erbij in deze maand extra aandacht schenken aan erbij horen en meedoen voor iedereen. Iedereen is anders, met een andere geschiedenis, andere wensen, mogelijkheden en beperkingen. Ook heeft iedereen talenten! Het kan erg inspirerend zijn om uw talenten te ontdekken en te gebruiken. Want die talenten boren energie aan en kunnen een ingang zijn om (weer) actief te worden en contact met andere mensen aan te gaan.

'Do more of what makes you happy!'

Het thema van de Kom Erbij maand is: 'Wat is uw talent?'

U hoeft niet meteen een wereldster te worden of een beroemd kunstenaar. Het gaat meer om waar bent u goed in, wat vindt u heel fijn om te doen, waar wordt u enthousiast van, wat geeft u voldoening? Dat kan muziek zijn, handwerken of lekker koken. Het kan ook vrijwilligerswerk zijn of op kinderen passen.

Dans op Recept

Dans op Recept is onbeperkt dansplezier. Danservaring is niet nodig, iedereen kan bewegen op muziek. De professionele dansdocenten van Dans op Recept bieden wekelijks danslessen speciaal voor mensen met Parkinson, niet-aangeboren hersenletsel, chronische pijnklachten. Want samen dansen ontspant, verbindt en laat zien wat uw lichaam allemaal kan.

Waarom wilt u meedoen?

Deelnemers geven aan dat ze zich fitter voelen. Ze krijgen meer zelfvertrouwen, hebben plezier, contact met anderen en ontdekken wat hun lichaam allemaal nog wél kan. We werken vanuit ieder zijn of haar mogelijkheden en daarbij houden we altijd rekening met de beperkingen die er zijn. Een groot deel van de danslessen vindt plaats op de stoel, zodat ook mensen in een rolstoel mee kunnen doen. Zo zijn de lessen laagdrempeliger en beter vol te houden. En niet onbelangrijk... de koffiemomenten na de les worden door de deelnemers erg gewaardeerd.

Naast reguliere danslessen biedt de stichting Dans op Recept binnen verschillende zorginstellingen danslessen aan voor ouderen in het algemeen en ook specifiek voor mensen met dementie.

Wilt u meer weten?

Ga voor meer informatie naar www.dansoprecept.nl.



foto van website www.dansoprecept.nl



Aangepast sporten

Bewegen is niet voor iedereen vanzelfsprekend

Voor mensen met een beperking die graag willen sporten is het soms zoeken naar mogelijkheden. Bij de buurtsportcoaches in het beweegteam van Sport Fryslân is er iemand speciaal bezig met aangepast sporten in onze gemeenten; Anke Margryt Jacobs. Wilt u meer weten over aangepast sporten dan kunt u bij haar terecht, ook voor individuele vragen.

Wist u dat er een speciale website bestaat waar u op kunt zoeken welke sport er bij u in de buurt te doen is? Dat is de website van www.unieksporten.nl. Zij hebben ook een uitleen, waarbij u hulpmiddelen om te sporten, zoals een rolstoel, handbike of loophulpmiddel kunt uitproberen om te kijken of het wat voor u is.

Scools on wheels

Er worden door de buurtsportcoaches ook activiteiten op scholen georganiseerd. Zo is er het project (s)cool on wheels, waarbij kinderen van de bovenbouw met een ervaringsdeskundige met een lichamelijke beperking praten over hoe het is om met een beperking te leven en te sporten. Tijdens een partijtje rolstoelbasketbal in de gymzaal kunnen de kinderen ook ervaren hoe het is om zelf in een rolstoel te zitten en te sporten.

- Woensdag 2 november op de Sprankeling in Damwâld.
- Donderdag 3 november op de Fjouwerhoeke in Hantumhuizen.

Fryske parasportheld

Hierbij kan er één van de Fryske parasporthelden op een school langskomen en vertellen over hoe het is om te leven en sporten met een beperking. Scholen kunnen zich voor beide projecten gratis aanmelden via www.sportfryslan.nl.

Voor sportverenigingen

'De buurtsportcoach aangepast sporten' organiseert in samenwerking met 'Stichting Het Bolwerk' verbindingssavonden voor verenigingen met een aanbod voor mensen met een beperking. In de toekomst wellicht ook voor verenigingen die dat aanbod juist graag willen ontwikkelen. Zo is er op maandag 7 november weer een avond gepland in de Nije Warf in Wâlterswâld (zie activiteitenkalender).

Kijk ook eens op de website van de buurtsportcoaches www.beweegteamnfd.nl

Anke Margryt kunt u bereiken via ankemargryt@sportfryslan.nl.

Wilt u als sportaanbieder iets doen op dit gebied?

Dan is deze website interessant voor u: www.samenactiefnaargezondheid.nl.



Activiteitenkalender

16 t/m 30 november 2022

Kalender 1 t/m 15 november in vorige editie (zie ook gemeentelijke website)

Doet u mee?

Dantumadiel

v.a. 10-11

Expositie Gjerriet, Wiebe Jan, Roel en Margriet, team catering Alliade 10 november t/m 1 december
Locatie: Gemeentehuis Damwâld | Tijd: 10.30 opening - 16.00 uur | Iedereen is welkom!

Wo 16-11

Bakkie in de buurt 'Wat weet jij van mantelzorg?'
Locatie: Supermarkt Plus, De Westereen | Tijd: 12.00 - 15.00 uur.

Di 22-11

Muziekgroep Authentiek Buurtkamer
Locatie: De Westereen (Badhûs) | Tijd 10.00 uur | Opgave niet nodig. Deelname is gratis.

Do 24-11

Ouderenmiddag, samenzang en luisteren naar een overdenking
Locatie: Filadelfia Gemeente, Suder Stasjonsstrjitte 16, 9271 HB De Westereen | Tijd: inloop 14.30 uur, start 15.00 uur.

Koffie en een goed gesprek Ouderensoos It Roefke

Locatie: Feanwâlden, Tjipke Postmastrjitte 173 | Tijd: 10.00 - 11.30 uur.

Dokkum e.o.

v.a. 01-11

Samen wandelen tegen eenzaamheid - Iedereen mag meewandelen! 1, 10, 14, 22 en 28 november
Locatie: Mind Up Dokkum en Noorderbrug, Hogedijken 18, Dokkum | Tijd: 10.30 uur | Opgave is niet nodig.

Wo 16-11

Workshop 'vurig tekenen' door Hetty Combs
Locatie: Museum Dokkum | Tijd: 14.00 - 16.00 uur | Deelname is gratis. Eventueel vrijwillige donatie voor museum. Opgave bij Hetty Combs (06) 164 806 35.

Vr 18-11

Creative workshop, Ontdek je eigen talent door het maken van een collage-kunstwerk Patriz de Bruin, Holistisch beeldend kunstenaar
Locatie: Atelier Bruelle, Lytse loane 2, Ee | Tijd: 10.30 - 12.00 uur | patriz@hotmail.com of (06) 558 637 21, € 15,00 kosten materiaal.

Di 22-11

Bakkie op school 'wat weet jij van mantelzorg?'
Locatie: Dockinga Havo/Vwo, Birdaarderstraatweg 125 A, Dokkum | Tijd: 10.00 - 13.00 uur.

Storytelling voor jonge mantelzorgers

Locatie: Bolwerk-Noord, Oranjeval 28, Dokkum | Tijd: vanaf 19.00 uur | Info: info@het-bolwerk.eu of (0519) 29 22 23.

Vr 25-11

De Markt: inspiratiemarkt voor vrijwilligers
Locatie: Bolwerk-Noord, Oranjeval 28, Dokkum | Tijd: 16.00 - 20.00 uur | Info: info@het-bolwerk.eu of (0519) 29 22 23.

Wil jij je talenten ontdekken en laten groeien? Wil je iemand anders blij maken en daar zelf weer blij van worden? Weet je nog niet wat je leuk vindt en hoe je jouw talenten kunt inzetten? Heb je behoefte aan (meer) sociale contacten? Kom dan naar de vrijwilligersmarkt!

Za 26-11

Zaterdag Workshop 'vurig tekenen' door Hetty Combs
Museum Dokkum | 14.00 - 16.00 uur | Deelname is gratis. Eventueel vrijwillige donatie voor museum. Opgave bij Hetty Combs (06) 164 806 35.

Zo 27-11

Tjitske Dijkstra met 'opsichtlike rêststekjes', borduur met haar mee! 6 en 27 november
Locatie: Museum Dokkum | Tijd: 13.00 - 17.00 uur | Geen kosten. Eventueel vrijwillige donatie voor museum. Meer info over dit project: markante overleden dorpsbewoners worden vastgelegd in borduursels. Dit verbindt mensen door de verhalen die loskomen en door het samen borduren.



Ferwert e.o.

Di 15-11

Bakkie in de buurt 'Wat weet jij van mantelzorg?'
Locatie: Hallum | Tijd 9.00 - 12.00 uur.

Wo 16-11

Hoe repareer je eenvoudige apparatuur?
Locatie: Doarpskeamer Hallum | Tijd: 15.00 uur | Deelname is gratis.

Do 17-11

Bakkie in de Buurt 'Wat weet jij van mantelzorg?'
Locatie: Ferwert | Tijd: 9.00 - 12.00 uur.

Wo 07-12

Workshop taarten bakken
Locatie: Doarpskeamer Hallum | Tijd 15.00 uur | Deelname is gratis.

Kollum e.o.

v.a. 02-11

Ontmoetingsmoment in de kringloop met een bakje koffie en een goed gesprek 2, 9, 16, 23, 30 november
Locatie: Kringloop Raderwerk Buitenpost, Marconistraat 2 9285 WG Buitenpost | Tijd: 13.00 - 15.00 uur.

Wo 16-11

Alderein middei, met shantymoor De Piiepgaeltsje Sjongers út Rottefalle
Locatie: De Trije Doarpen, Foarwei 116, Kollumersweach | Tijd: 15.00 - 17.30 uur (inloop vanaf 14.30 uur) | Opgave bij Bennie Wiersinga, tel. (0511) 44 28 06 / (06) 830 251 87.

Do 17-11

Senioren Fit
Locatie: Fysiotherapie Kollum-Grijskerk, De Anjen 2, 9291 PE Kollum | Tijd: 11.30 - 12.30 uur | Opgave via tel. (0511) 45 14 00.

Vr 18-11

Sjoelen
Locatie: Kringloop Kollum | Tijd: 13.30 uur | Raderwerk, tel. (0511) 70 02 04.

Ma 21-11

Mei Inoar Fit: cognitieve fitness 65 plussers, met valpreventie, diëtist en gastles buurtsportcoach 3 en 21 november
Locatie: Fysiotherapie Kollum-Grijskerk, De Anjen 2, 9291 PE Kollum | Tijd: 10.00 - 11.15 uur | Opgave via tel. (0511) 45 14 00.

Zelf uw talenten herkennen

Behalve aan uw omgeving, kunt u ook vragen aan u zelf stellen om uw talenten te ontdekken.

Van de hand van onderstaande tien vragen kunt u helder krijgen waar uw hart ligt.

Pak pen en papier en schrijf de antwoorden onder elkaar

Wat zou eruit komen?

1. Wat doet u in uw vrije tijd?

Voor welke hobby of bezigheid kunnen we u's nachts wakker maken? Is er iets waar u al jaren gepassioneerd mee bezig bent?

2. Waar wordt u enthousiast van?

Dit kan van alles zijn: een hobby, een plek in de natuur, de mensen om u heen, een boek dat u ooit gelezen heeft, muziek, enzovoort.

3. Wat geeft u energie en voldoening?

Werken kost soms energie. Sommige taken geven energie. Misschien ervaart u dat op uw werk, misschien bij een hobby. Het zijn de bezigheden waarbij de tijd voorbij vliegt zonder dat u het doorheeft.

4. Wat deed u als kind graag?

Vindt u het moeilijk om in te vullen wat uw passies zijn? Misschien weet u nog wel waar u als kind uw dagen mee vulde. Waar speelde u mee? Wat waren uw favoriete vakken op school?

5. Wat gaat u gemakkelijk af?

Waar bent u goed in? Welke nieuwe kennis en vaardigheden leert u snel?

6. Waar bent u deze week tevreden over?

Wanneer presteerde u naar verwachting? Welk talent heeft u voor die prestatie gebruikt?

7. Wat waren hoogtepunten in uw leven?

Op welke momenten was u trots op u zelf? Wat heeft u gedaan om dat hoogtepunt te bereiken? En waarom was het voor u een hoogtepunt?

8. Waar krijgt u complimenten over?

Wat waarderen uw collega's, vrienden en familie in u? Wat bewonderen ze in u? Dat zegt iets over een talent dat zij zien in u. Voor welke vragen of bezigheden weten ze u te vinden?

9. Welke eigenschappen ziet u in anderen?

Welke talenten ziet u in de mensen om u heen die u zelf ook wel zou willen hebben? En omgekeerd: wanneer vindt u anderen niet snel of slim genoeg?

10. Wat is veelal uw rol of inbreng in een groep of een project?

Welke taken neemt u graag op u? Bent u bijvoorbeeld een leider in een groep of vindt u het juist leuk om mensen te verbinden?

Klaar?

Begint u een rode draad te ontdekken nu alle vragen beantwoord zijn? Dat is heel goed mogelijk. Misschien wist u de antwoorden stiekem al lang en is dit een bevestiging dat u op de goede weg bent. Misschien bent u helemaal verbaasd dat dit uw talent is.

Een klein gebaar

Even een klein gebaar kan al veel goed doen. Het idee dat er even aan u wordt gedacht, het gevoel dat u er niet helemaal alleen voor staat. Maak een praatje met mensen die eenzaam zijn of in een kwetsbare situatie verkeren, nodig iemand eens uit voor een bakje. Of biedt eenvoudige praktische hulp!

Deze kaart kan u helpen

Hij is te vinden bij:

- gemeentehuizen
- stichtingen welzijn
- bibliotheken



Muziek maken geeft plezier en verbindt!



Opus 3, het centrum voor de kunsten in Noordoost Friesland, biedt voor iedereen mogelijkheden om te zingen of muziek te maken.

Zo is er voor ouderen een 55-plus orkest 'Hamme Hos', dat wekelijks repeteert

Ze zingen en spelen bekende melodieën van vroeger tot nu. Er is ook een Overdagkoor van 60 plussers, die meestemmig een breed repertoire aan liedjes vertolken. Ze repeteren overdag, omdat dat voor veel ouderen prettiger is.

Voor mensen met een verstandelijke beperking is er bij Opus 3 van alles te doen

Van keyboardlessen tot meedoen in een orkest of zanggroep. Voor elk wat leuks! Kijk op de site van Opus 3 - www.opus3.nl - mail naar info@opus3.nl of bel gewoon (0519) 29 26 02 (van maandag t/m donderdag 10.00 tot 16.00 uur).