



SAMEN IS LEUKER

EEN
TEGEN
EENZAAMHEID



Vanuit 'Samen is leuker' werken gemeente Neder-Betuwe, inwoners en organisaties samen om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen door:

- eenzaamheid bespreekbaar te maken en het taboe dat er op rust te doorbreken, want het kan iedereen overkomen;
- samenwerking tussen inwoners en organisaties mogelijk te maken en te verstevigen;
- breed in te zetten op het thema eenzaamheid, maar ook specifiek aandacht te hebben voor bepaalde groepen zoals ouderen, jongeren, alleenstaanden, laaggeletterden en mensen met een beperking.

Iedereen kan meedoen en het maakt niet uit van welke leeftijd u of jij bent.

Interesse? Mail naar

samenisleuker@nederbetuwe.nl.

Ga voor meer informatie over wat u of jij tegen eenzaamheid kunt doen naar

www.eentegeneenzaamheid.nl

Augustus 2024

In deze halfjaarlijkse nieuwsbrief van Samen is Leuker kijken we terug én vooruit naar diverse activiteiten die de inwoners van de dorpen in Neder-Betuwe ondernemen om het leven wat aangenamer te maken voor mensen -van jong tot oud- die zich soms eenzaam voelen. Activiteiten in de verschillende dorpen waarbij mensen elkaar ontmoeten en waarbij gezelligheid de boventoon voert.

Binnen de projectgroep Samen is Leuker is een wisseling geweest en zijn er enkele nieuwe leden gekomen. In deze nieuwsbrief stellen zij zich voor. De manier van werken bij het tegengaan van eenzaamheid zoals we nu doen zetten we met enthousiasme voort.

Namens de partners van Samen is Leuker, veel leesplezier!

Meer informatie over 'Samen is leuker':

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/mijn-gemeente/neder-betuwe-samen-is-leuker/>

Vernieuwde projectgroep Samen is Leuker

Sinds het verschijnen van de vorige nieuwsbrief hebben er wat wisselingen plaatsgevonden in de deelnemers aan de projectgroep Samen is Leuker. Gelukkig zijn er ook weer nieuwe leden bij de projectgroep aangesloten, waardoor we ook in 2024 weer aan de slag kunnen. De vernieuwde projectgroep stelt zich daarom even voor.



Wij zijn **Aaltje Hendriks** en **Ruth van der Linden**. We werken als wijkverpleegkundige bij Santé Partners in Dodewaard en Ochten. Samen met ons team verlenen we zorg aan cliënten thuis. Als wijkverpleegkundigen komen we veel eenzaamheid tegen bij ouderen of chronisch zieken. Samen met de cliënt proberen we te kijken waar het gevoel van eenzaamheid vandaan komt. Het is belangrijk om dan aan te sluiten bij wat iemand persoonlijk nodig heeft, wat bij iemand past. We kennen veel mogelijkheden bij (zorg)organisaties, zoals activiteiten in de buurt of een maatje aan huis. Met onze ervaring dragen we graag bij aan de werkgroep 'Samen is leuker', want door goed samen te werken kunnen we het verschil maken!



Mijn naam is **Jos Meerssman**. Ik werk als sociaal werker bij Welzijn Rivierstroom in de dorpen Ochten en IJzendoorn. Het team Neder-Betuwe bestaat uit vier sociaal werkers. We vinden het belangrijk dat iedereen volop kan meedoen in de samenleving. We bevorderen de samenredzaamheid en brengen mensen bij elkaar waar dat nog niet spontaan gebeurt. Inwoners en organisaties kunnen, waar nodig, een beroep op ons doen voor een luisterend oor, informatie, advies, ondersteuning, begeleiding en scholing. Een grote groep vrijwilligers die hun tijd en ervaringen inzetten voor de samenleving helpt ons daarbij. Naast onze algemene taken binnen onze dorpen heeft ieder van ons één of meerdere aandachtsgebieden. Voor mij is dat opbouwwerk en ik zit in de werkgroep Samen is Leuker. Samen met partners leveren we een bijdrage tegen eenzaamheid. Een steeds groter wordend probleem in ons land. Het valt mij op dat het aantal mensen dat een maatje zoekt toeneemt. Ik vind het een uitdaging om deze mensen samen te brengen zodat zij als het ware een maatje voor een ander worden. En er, naast een voldaan gevoel, ook zelf wat aan hebben. In de Week tegen de Eenzaamheid, die landelijk eind september start, laten we van ons horen.



Vorig jaar ben ik, **Dave van den Heuvel**, in deze werkgroep gekomen omdat ik me tijdens het werk meer wilde inzetten voor jongeren die zich alleen voelen. Ik ben jongerenwerker bij Mozaïek Welzijn. Samen met mijn collega Kesley en Yvonne van Eleos hebben wij in Neder-Betuwe de groep Join-us gedraaid. Voor meer informatie kijkt u op de site <https://join-us.nl>. Dit jaar gaan we ons richten op de online en offline-wereld van jongeren. Mijn ambitie is om jongeren samen te laten komen en deze twee werelden te combineren. Gaat dat lukken? Geen idee, maar ik ga dit in ieder geval proberen!





Mijn naam is **Marieke Kuypers** en ik werk bij de gemeente Neder-Betuwe als beleidsadviseur Welzijn. Sinds 1 januari 2024 heb ik het stokje van Rolf Veldhuizen overgenomen in de projectgroep Samen is Leuker. Ik hoop dat we met deze vernieuwde projectgroep verder kunnen bouwen aan het tegengaan van eenzaamheid in Neder-Betuwe. Er zijn al veel mooie initiatieven in onze gemeente waarbij inwoners elkaar ontmoeten en het thema eenzaamheid wordt steeds bekender bij inwoners en professionals. Ik denk dat we nog meer kunnen bereiken door samen te werken, bijvoorbeeld in het verlagen van drempels voor mensen om elkaar te ontmoeten of iets met elkaar te gaan ondernemen. Vooral voor diegenen die het lastig vinden om de eerste stap te zetten om uit een isolement te komen.



Aandacht doet groeien, een Lief en Leedstraat helpt daarbij

Lief en Leedstraten zijn straten waar de bewoners naar elkaar omkijken, waar aandacht is voor elkaar en waar we lief en leed met elkaar delen.

Een straat krijgt een Lief en Leedpotje van 75 euro per jaar. Hiermee kun je gedurende het jaar een aardigheid cadeau geven aan een buurman of -vrouw die dat volgens jou echt verdient. Voorbeelden zijn een bloemetje bij ziekte, een kaart bij een verjaardag of een cadeau bij een geboorte of het behalen van een diploma. Elke straat heeft twee gangmakers. Dit zijn betrokken inwoners die het potje beheren.

Zou u het leuk vinden om een Lief en Leedpotje te beheren? Neem contact op met Welzijn Rivierstroom. We gaan graag met u in gesprek.

Lief en Leedstraten is een project van Samen is Leuker om onder andere eenzaamheid in Neder-Betuwe te verminderen. Lokale organisaties werken hierbij samen. Het zorgt ervoor dat burens zich gezien, gewaardeerd en gesteund voelen. Daar knapt iedereen van op, dus ook uw straat. Interesse? Bel naar Welzijn Rivierstroom 085-0069665 of bel Jos Meerssman 06-47321364. Mailen kan ook naar info@welzijnrivierstroom.nl



Nieuw adres Welzijn Rivierstroom

Welzijn Rivierstroom is verhuisd. Sinds 24 juni hebben zij hun onderkomen in Opheusden.

De nieuwe contactgegevens zijn:

Stichting Welzijn Rivierstroom

Burgemeester Lodderstraat 50

4043 KM Opheusden

Let op nieuw telefoonnummer: 085-0069665



Samen smaakt beter – samen is het leuker

Vanuit de Hervormde Gemeente Kesteren organiseren wij één keer in de twee maanden een maaltijd. Deze maaltijd is bedoeld voor alle inwoners van Kesteren die op zoek zijn naar verbinding, naar contact, naar gezelligheid.



Misschien eet je wel iedere avond alleen en vind je het gezellig om een keer niet alleen te eten. Tijdens de maaltijd ontmoet je nieuwe mensen en het leuke hieraan is: als je ze de volgende dag op straat of in de supermarkt ontmoet, kan je gewoon weer een praatje maken. Misschien is eten koken wel een opgave voor je. Hier mag je zomaar aanschuiven. Misschien gaat het je niet om het eten, maar ben je vooral op zoek naar gezelligheid. Wees welkom en schuif bij ons aan. Er is plaats genoeg.

In het afgelopen seizoen hebben we met elkaar genoten van heerlijke maaltijden. We hebben een keer een oosterse maaltijd met elkaar gegeten, we hebben samen bij de BBQ gestaan, rond de kerst aten we rollades, boontjes en ijs. Vrijwilligers koken voor ons en de gasten dragen, daar waar ze kunnen ook hun steentje bij door het inzetten van hun talenten. Zo maakt één van onze gasten keer op keer een mooi kaartje voor aan het zakje fruit dat de gasten mee naar huis krijgen.

We zijn dankbaar dat de gemeente Neder-Betuwe ons initiatief ook steunt. Dit doet zij door ons subsidie te verlenen vanuit het potje van 'Eén tegen Eenzaamheid'. Zo kunnen we spullen aanschaffen die we keer op keer kunnen gebruiken tijdens de maaltijden. Het is waardevol om te zien en merken dat een gemeente achter je initiatief staat.

In de zomerperiode ligt het maaltijdproject voor een korte tijd stil. Maar op D.V. 18 september hopen we elkaar weer te ontmoeten. Nogmaals: wees welkom! We stellen het op prijs dat je je aanmeldt. Dit kan via samensmaaktbeter@gmail.com of bij dorpsondersteuner Marije via 06-58947197.



Week tegen Eenzaamheid

De Week tegen Eenzaamheid is een jaarlijkse campagne die sociale contacten en netwerken bevordert. De Week vindt plaats in heel Nederland en is bedoeld voor iedereen die zich betrokken voelt bij het thema eenzaamheid, zoals inwoners, vrijwilligers, organisaties en bedrijven. De Week bestaat uit verschillende activiteiten die mensen met elkaar in verbinding brengen. Dit jaar is de Week tegen Eenzaamheid van 26 september tot en met 2 oktober.

Ook Neder-Betuwe doet mee. Samen is Leuker organiseert in die periode de Week van de Ontmoeting. We brengen tegen die tijd een flyer uit waarin de bestaande activiteiten binnen onze gemeente in een oogopslag te vinden zijn. Daarnaast organiseren we extra activiteiten en stimuleren we anderen om dit ook te doen. Kom erbij en doe mee.

Heeft u met uw burens of organisatie ook een goed idee voor een passende activiteit in deze periode? Neem contact op en wij kijken waar we kunnen faciliteren, bijvoorbeeld met subsidie of fondsenwerving. Bel voor meer informatie naar Jos Meerssman via 06-47321364 of stuur een e-mail naar josmeerssman@welzijnrivierstroom.nl





Samen is Zoveel Leuker

Prachtige schaduwdoeken zorgen ervoor dat de bewoners van Zorgcentrum Elim en de Buurtjes heerlijk buiten kunnen vertoeven tussen het mooie groen, de verschillende kleuren bloemen en de fluitende vogels.

Gezellig samen een kopje koffie drinken, een ijsje eten of met z'n allen een spelletje bingo buiten spelen. Het kan allemaal op het opgeknapte terras, dat nu vrij toegankelijk is gemaakt voor zowel mensen met een rollator als rolstoelgebruikers.

Het terras aan de voorzijde van het zorgcentrum is opgeknapt tijdens NLDOET. Veel helpende handen hebben dit mogelijk gemaakt. Het was een hele klus, maar het eindresultaat mag er zijn!



Als Elim bedanken wij graag uit ons zorghart het Oranje Fonds, Samen is Leuker, de Cliëntenraad en degenen die ons zorgcentrum een warm hart toedragen. Zonder jullie was dit niet mogelijk geweest.
DANK JULLIE WEL!



Zelf wat leuks doen?

De gemeente en verschillende partners zoals Welzijn Rivierstroom, SWAN en sport-verenigingen hebben een breed aanbod aan activiteiten. Kijk ook eens op [de website van het Kernpunt](#). Wilt u vrijwilliger worden, kijk dan op [de website van Welzijn Rivierstroom](#) en kom in contact met het vrijwilligerssteunpunt van Neder-Betuwe.

Zelf een initiatief?

De gemeente heeft subsidie beschikbaar voor initiatieven of activiteiten die eenzaamheid tegengaan. Kijk voor meer informatie op [de website van Neder-Betuwe](#), of bel met Welzijn Rivierstroom via 085-0069665.

Als u mee wilt denken met Samen is Leuker kunt u ook een keer deelnemen aan een werkgroep. Iedereen kan meedoen, want samen bereiken we wat! Mail ons via samenisleuker@nederbetuwe.nl, zodat we u in contact kunnen brengen met de werkgroep leider.





SAMEN IS LEUKER

EEN
TEGEN
EENZAAMHEID

Hoe eerder u eenzaamheid (h)erkent, hoe meer u kunt doen voor uzelf of een ander. Signalen waar u eenzaamheid aan herkent zijn:

- Lichamelijke signalen (o.a. vermoeidheid, hoofdpijn)
- Psychische signalen (o.a. verlies van vertrouwen, negatief zelfbeeld)
- Sociale signalen (o.a. missen van sociale steun)
- Gedragmatige signalen (o.a. claimedrag, mensen op afstand houden)
- Levensgebeurtenissen (o.a. verlies van baan, overlijden van naaste)

Zijn er signalen van eenzaamheid? Dan kunt u dit onderzoeken in een gesprek. Hiernaast staan tips om een gesprek te voeren.

Wanneer iemand wat aan de eenzaamheid wil doen, kunt u contact opnemen met Welzijn Rivierstroom of het Kernpunt Neder-Betuwe.

Gespreksvoeringstips

OEN!



Wees een OEN
Open Eerlijk Nieuwsgierig

Laat OMA thuis
Oplossingen Mening Adviezen

LSD staat voor
Luisteren Samenvatten Doorvragen

Gebruik NIVEA
Niet Invullen Voor Een Ander

Deze partners zijn inmiddels betrokken bij 'Samen is leuker' en er zijn er nog meer. Wil je ook zichtbaar worden? Stuur dan je logo naar samenisleuker@nederbetuwe.nl.



HEALTHCLUB



Gelderland-Zuid



Aanmelden voor de nieuwsbrief?

Stuur een mail naar

samenisleuker@nederbetuwe.nl

