Capelse Courant

12
20

ÉÉN TEGEN EENZAAMHEID

Samen één tegen Eenzaamheid!

Pagina 2
"Gevolgen coronavirus merkbaar"
Handen ineen tegen eenzaamheid
Column wethouder Marc Wilson

Pagina 3
Capellenaren aan het woord
Hoe helpt u iemand die eenzaam is?
Maak Capelle nog leuker via Maakcapelle.nl

Pagina 4
VerbuurSamen
"Er gewoon voor iemand zijn is het belangrijkste"

Uit de bewonersenquête blijkt dat 16% van de Capellenaren zich eenzaam voelt. Van jong tot oud. Wellicht is dit percentage in deze coronatijd nog hoger. Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. U mist een hechte band met anderen. Of u hebt minder contacten met andere mensen dan u wenst. Dat kan komen doordat sociale contacten wegvallen door veranderingen in uw leven of omgeving. Of doordat u onzeker bent of te hoge verwachtingen hebt.

Er komen soms gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid bij kijken. En zelfs lichamelijke of psychische klachten. Het kan iedereen overkomen. Of je nu 18 of 80 bent. Het is een persoonlijke ervaring.

Eenzaamheid is vaak een verborgen probleem. Voelt u zich wel eens eenzaam en wilt u graag andere mensen ontmoeten? Of wilt u weten wat u kunt doen om eenzaamheid bij anderen tegen te gaan?

In deze speciale editie van de Capelse Courant helpen we u graag op weg. Ook komen er verschillende organisaties aan het woord die zich inzetten tegen eenzaamheid.

In contact komen

Eenzaamheid aanpakken begint met in contact komen. Weet u niet goed hoe u dit kunt aanpakken? Kijk of er iemand in uw omgeving is met wie u dit kunt bespreken. Bijvoorbeeld een familielid, een vriend(in), de huisarts, of iemand van de thuiszorg. Vindt u dit lastig of weet u niet met wie u hierover kunt praten? Iedereen die een luisterend oor zoekt of wil bespreken hoe eenzaamheid te doorbreken, kan contact opnemen met Welzijn Capelle.
Bel op werkdagen van 9.00 tot 16.00 uur naar 010 - 707 49 00.

EEN TEGEN EENZAAMHEID

WOP SCHENKEL GAAT 'DOOR DE WIJK'

"Sociale samenhang in de wijk is echt een vangnet"

De eenzaamheid slaat door het coronavirus steeds harder toe. Grote bijeenkomsten gaan niet meer door, een ongedwongen praatje maken is lastig, zeker op afstand. Bewoners Marianne van Hensbergen en Bernard Geise uit Capelle-Schenkel willen ook in deze tijd hun steentje bijdragen. Met de landelijke actie 'Een tegen Eenzaamheid' ontmoetten zij bewoners van de Bloemenbuurt. "De vereenzaming kan soms heel pijnlijk zijn", vindt Bernard.

Bernard en Marianne zijn beiden verbonden aan het Wijkoverlegplatform (WOP) Schenkel, van waaruit de actie Een tegen Eenzaamheid werd gecoördineerd. Samen met het Opgaveteam in de Wijk Schenkel, Welzijn Capelle en sponsor Jumbo kreeg het initiatief vorm. "We belden huis aan huis aan op zoek naar de doelgroep", vervolgt Bernard. Een tasje met een doosje thee en een paar koeken diende als inspiratie om met elkaar in het buurtje, op gepaste afstand, in gesprek te gaan.

Spelletjesmiddagen

Een welkom initiatief, want veel kan vanzelfsprekend niet meer. Marianne organiseerde onder andere spelletjesmiddagen op de vrijdag voor ouderen. "Het is natuurlijk lastig geweest voor ons, toen het allemaal niet meer door kon gaan. Voor de ouderen is dat heel pittig."

De actie Een tegen Eenzaamheid heeft zin gehad, stelt Marianne. "Op die manier laten we zien dat we er voor elkaar willen zijn. De vereenzaming in coronatijd kan extra pijnlijk zijn. Het wegvallen van een partner in deze tijd: dan breekt voor de langstlevende een gruwelijke tijd aan. Die zorgen van bewoners zien we."

Achter de voordeur

Dat laatste maakt ook het opsporen van problematiek achter de voordeur lastiger, beamen ze. Maar juist zo'n actie als Een tegen Eenzaamheid kan ervoor zorgen dat die voordeur op een kiertje gaat. Een nuttig project, meent Marianne. "Soms kom je zorgelijke situaties tegen, waarbij we echt in de gaten kregen na een paar minuten praten dat het met iemand niet goed ging. We zien dat, en daardoor kunnen we hulp inschakelen."

Maar er zijn zeker niet alléén problemen, integendeel. Marianne noemt het een 'geruststellende gedachte' dat er heel veel naar elkaar wordt omgekeken in de Bloemenbuurt. "Iedereen wist van elkaar waar diegene was, wanneer iemand thuis zou komen of wat ze gingen doen. De sociale samenhang in de wijk is écht een vangnet."

Bernard Geise en Marianne van Hensbergen zetten zich in voor de Bloemenbuurt
foto: Frank de Roo

Vrijwilligers gezocht

Bernard en Marianne hopen snel hun werkzaamheden voor het WOP weer te kunnen hervatten en eenzame ouderen te ontvangen. Ze doen een beroep om wat extra handen uit Schenkel, die bij toekomstige activiteiten zouden kunnen helpen. "Dat kunnen we heel goed gebruiken", besluit Bernard. "We willen er structureel voor onze bewoners zijn. Ieders hulp is welkom."

gemeente Capelle aan den IJssel

COLUMN

Hoe is het met u, met jou?

Ik hoop van harte op een antwoord als 'goed, prima of oke'. Maar dat is - zeker in deze coronatijd – niet vanzelfsprekend.

Voor u ligt de Capelse Courant met het thema 'Eenzaamheid'. Krijgt u ook zo'n naar gevoel bij het woord eenzaamheid? Ik ken niemand die ervoor kiest om in eenzaamheid te leven. Mensen kunnen om verschillende redenen eenzaam zijn. Soms is er behoefte aan meer contacten, maar het kan ook gaan over het ontbreken van een echte goede vriend waarmee je dezelfde interesses kunt delen. Grote veranderingen in ons leven kunnen leiden tot eenzaamheid. Denk aan het overlijden van een naaste, het verlies van werk, echtscheiding, afnemende gezondheid of een beperking. Verlies en verdriet; het is onlosmakelijk onderdeel van het leven. Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken en het kan leiden tot diepe gevoelens van eenzaamheid. Voor de één natuurlijk meer dan voor de ander. En corona doet daar nog een schepje bovenop! Voelt u zich eenzaam, om welke reden dan ook, denk niet dat u de enige bent. Alleen al in Capelle hebben we duizenden mensen die een vorm van eenzaamheid ervaren.

Daarom is eenzaamheid een belangrijk thema voor het Capelse college. We stimuleren en subsidiëren ontmoetingsactiviteiten. Denk aan de Huizen van de wijk, de bewustwordingscampagne Ben van Waarde en we werken samen met zo'n 30 organisaties in de Alliantie tegen Eenzaamheid.

En dat is precies hoe we eenzaamheid kunnen bestrijden: door het samen te doen. Daarom doe ik een oproep aan alle Capellenaren: zorg goed voor jezelf en doe dingen waar je blij van wordt: sporten, vrijwilligerswerk, een kookclub, een leesgroep. Zorg voor verbondenheid met anderen. Maar ook: kijk om naar anderen en wees een beetje attent voor mensen in de straat en buurt. Laten we zorgen – ook nu in december, de feestmaand - voor wat warmte en vraag eens wat vaker: **hoe is het met u, met jou?**

Marc Wilson
wethouder Volksgezondheid/Wmo/AWBZ

"Gevolgen coronacrisis zijn merkbaar"

Een betere kwaliteit van leven voor ouderen, het behouden van eigen regie en het verbeteren van zelfredzaamheid. In het kort zijn dat de drie taken die op de schouders rusten van Esther Schouten. Ze is ouderencoach via Welzijn Capelle en spreekt dagelijks Capellenaren die hulp, een luisterend oor of een zetje in de rug nodig hebben.

Vanzelfsprekend speelt de coronacrisis nu een hoofdrol in de werkzaamheden van Esther, die al tientallen jaren ervaring heeft in zorg en welzijn. Als ouderencoach is het haar doel om Capellenaren op leeftijd, zeker degenen die eenzaam zijn of in een sociaal isolement dreigen te raken, zo goed mogelijk te begeleiden. Met één belangrijke hamvraag: hoe moet het laatste stuk van het leven eruit zien?

Trajecten

Een vraag die wellicht simpel te beantwoorden lijkt: gelukkig, zelfstandig en nuttig. Maar om erachter te komen wat er écht nodig is, is soms een flinke klus. Esther spreekt dagelijks met deelnemers (korte trajecten) en cliënten (langdurige begeleiding) om ze op weg te helpen naar een fijner bestaan. Ze weet uit ervaring dat eenzaamheid voor iedereen anders is en iets anders betekent. "Eenzaam worden kan doordat iemand weduwe wordt. Of doordat je verstoten raakt van de samenleving, omdat je jarenlang intensieve mantelzorg hebt gepleegd. Zo vervreemd je eigenlijk van je eigen omgeving. En eenzaamheid is een probleem op zich, maar het kan veel andere problemen veroorzaken."

Uit de isolatie

Met de deelnemers doorloopt Esther doorgaans een kort, maar krachtig traject om iemand uit isolatie te halen en op weg te helpen. Daar is vaak een zetje voor nodig. Ze noemt een voorbeeld van een Capelse op leeftijd, die jarenlang zichzelf had weggecijferd als mantelzorger voor haar man. Bij haar klaverjasclubje kwam ze al jaren niet meer. En die uitlaatklep bleek ontzettend belangrijk voor haar. "Maar toen ze daar na drie jaar binnen stapte, wist niemand wie ze was. Ze vond het al die jaren moeilijk om te gaan. Vanwege tijdgebrek, maar ook emotioneel vond de vrouw dat moeilijk. Na drie jaar niet gaan, was ze de aansluiting met de groep kwijt. Ik ga een paar keer met zo iemand mee. En nu komt ze er weer. Dat geeft mij een heel goed gevoel."

'We helpen waar we kunnen'

De gevolgen van de coronacrisis zijn merkbaar, weet Esther. "De toename van eenzaamheid sindsdien is groot. Er is veel emotionele eenzaamheid. Mensen die hun kleinkinderen niet meer zien of het missen dat ze niet meer de polonaise kunnen lopen. We helpen hen waar we kunnen, met beeldbellen en whatsappen. Voor hen geeft het een goed gevoel dat ze blijven leren en ontwikkelen.'' Esther denkt dat de samenwerking tussen alle partijen en zorgorganisaties de sleutel is tot het oplossen van deze problematiek. "En de samenwerking met bijvoorbeeld Zorg en Welzijn is echt fantastisch. Dat is ontzettend belangrijk. Zeker nu."

Ouderencoach Esther Schouten *foto: Frank de Roo*

Handen ineen tegen eenzaamheid

Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich soms eenzaam. Ouderen, maar ook mensen in jongere leeftijdsgroepen. In Capelle organiseren gelukkig steeds meer organisaties activiteiten om eenzaamheid te voorkomen of doorbreken. In Capelle is de Alliantie 'Samen tegen Eenzaamheid' actief: 30 organisaties die samenwerken om eenzaamheid onder jeugd én ouderen tegen te gaan.

Netty Verschoor, manager Welzijn & Zorg bij Welzijn Capelle: "De samenwerking van de Alliantie is uitstekend, en van groot belang. Want alleen samen kunnen we hierin de goede dingen doen. En in de maand december, zeker nu met corona, is het extra belangrijk de handen ineen te slaan."

Dat is precies wat de leden van de Alliantie-leden van Een tegen eenzaamheid doen. En: elke (maatschappelijke) organisatie die eenzaamheid wil helpen aanpakken is welkom in de Alliantie. Want alleen samen kunnen we covid-19 overwinnen én mensen uit een isolement halen.

Week tegen Eenzaamheid

De Week tegen Eenzaamheid in oktober liet zien wat Capelse organisaties allemaal organiseerden: er waren bijvoorbeeld wandelingen, balkongym, er werd samen gekookt en gegeten op meerdere plekken in Capelle, en Capellenaren gingen met elkaar in gesprek. Ook belden vrijwilligers en professionals in Schenkel huis aan huis aan, voor een praatje met buurtbewoners. Ook de opgaveteams in de Capelse wijken besteden aandacht aan het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid. Welzijn Capelle heeft bijvoorbeeld het project 'Alleen is maar alleen' (waarin ouderen aan een maatje worden gekoppeld en naar groepsbijeenkomsten gaan) en het Vreedzaam Maatjesproject, om eenzaamheid onder jongeren tegen te gaan.

Vrijwilligers werken mee

Veel vrijwilligers in Capelle zijn nog steeds actief, ondanks corona. Hun gewone vrijwilligerswerk is daardoor vaak gestopt, maar ze zetten zich op veel andere manieren in. Zo zijn ze zijn belmaatjes voor Capellenaren die zich zorgen maken, Whatsappen ze bijvoorbeeld met de mantelzorger die ze ondersteunen, of zamelen kindertekeningen in voor ouderen.

Zelf iets ondernemen?

Netty Verschoor: "Iedereen kan iets tegen eenzaamheid doen in de eigen omgeving. Stel jezelf de vraag: "Ken ik iemand die misschien eenzaam is? Kan ik iets voor die persoon doen?" Een klein gebaar kan al een groot verschil maken."
Wie verder ideeën heeft voor leuke coronaproof activiteiten om eenzaamheid tegen te gaan, vooral tijdens de feestdagen, kan ze doorgeven via info@welzijncapelle.nu.
Alleen met elkaar doorbreken we eenzaamheid!

Capellenaren aan het woord

In iedere editie van de Capelse Courant leggen we een stelling voor aan drie Capellenaren. Deze keer een stelling die aansluit bij het thema 'Eenzaamheid'.

Foto's: Jan Kok.

Stelling: 'In Capelle zijn er voldoende mogelijkheden om mensen te ontmoeten'

Shai Bissumbhar
Woont in de wijk Fascinatio en is lid van het WOP (Wijk Overleg Platform). Shai houdt zich bezig met jongeren binnen de wijk. Hij wil er samen met anderen voor zorgen dat de jongeren net zo'n leuke jeugd hebben als hijzelf ook heeft gehad in de wijk. .

"In een tijd waarin het afstand houden van elkaar centraal staat en van levensbelang kan zijn, is het heel moeilijk in contact te komen en te blijven met mensen. De jongere generaties zullen digitaal nog wel in verbinding staan, maar het is voor te stellen dat ouderen het hier moeilijk mee hebben. Voor de crisis waren er voldoende mogelijkheden binnen de gemeente voor elke generatie om elkaar op te zoeken en sociaal te zijn. Door de onzekerheid waar wij nu allemaal in leven zijn veel van deze mogelijkheden ingeperkt en is het de vraag wanneer dit weer normaal zal zijn. Voor Capelle is het een uitdaging om er als gemeente voor te zorgen dat mensen elkaar verantwoord en veilig kunnen ontmoeten. Hoe dit precies ingevuld moet worden, dat zal met de tijd blijken."

Alida Vreden-Cyrus
Woont in de wijk Schollevaar en is medeoprichter en voormalig voorzitter van de Ondernemersvereniging ZZP Capelle. Daarnaast is zij op dit moment voorzitter van stichting Themater.

"Ik denk dat het ervan afhangt wie je vraagt of er in Capelle voldoende mogelijkheden zijn om mensen te ontmoeten. Eenzaamheid hangt niet van de hoeveelheid activiteiten af. Ook mensen die met veel anderen omringd zijn, kunnen eenzaam zijn. Het zit hem veel meer in de kleine dingen, aandacht voor elkaar en dan ook terugkerende aandacht. In de afgelopen jaren heb ik geleerd dat zowel jongeren als ouderen eenzaam kunnen zijn. Er worden soms zoveel activiteiten georganiseerd, dat ik me afvraag of deze activiteiten degenen die zich eenzaam voelen wel bereiken. Denk aan laaggeletterden en mensen zonder toegang tot internet. Daarnaast wordt de informatie vaak versnipperd aangeboden. Ik denk dat er in Capelle voldoende mogelijkheden zijn om mensen te ontmoeten. Ik vraag me alleen af of we met deze activiteiten daadwerkelijk de doelgroep bereiken."

Paul van Gink
Woont in de wijk Schollevaar en is secretaris van WOP Schollevaar en de Katholieke Bond van Ouderen (KBO) Capelle aan den IJssel. Daarnaast is hij Voorzitter Cliëntenraad Gezondheidscentrum Spoorlaan.

"Als we geen coronacrisis hadden gehad, had ik met enige aarzeling 'ja' gezegd. Want actief deelnemen aan ontmoetingsmomenten wordt vaak bepaald door voldoende mobiliteit van deelnemers. Mensen met een slechte gezondheid of met een lage geestelijke veerkracht kunnen niet meer deelnemen aan 'ontmoetingen', hoe zeer ze dat ook zelf wensen. Ik zie het bij veel senioren, aanvankelijk vitaal, maar jaren later vereenzaamd en ondervoed. Dus ontmoetingslocaties en -momenten creëren in een welkome, open en veilige omgeving moeten we als Capelse samenleving blijven doen! Maar denk zelf ook eens wat meer aan een praatje met je buurman of ga op de koffie bij je buurvrouw, het is zo gemakkelijk eigenlijk!"

Hoe helpt u iemand die eenzaam is?

Eenzaamheid tegengaan is maatwerk. Hoe je eenzaamheid ervaart verschilt van mens tot mens. Iedereen kan iets doen tegen eenzaamheid. Door contact te leggen met iemand van wie u vermoedt dat hij of zij weinig betekenisvolle contacten heeft en zich eenzaam voelt. Een steuntje in de rug van een familielid, vriend of buur kan veel betekenen. Het zijn de kleine dingen die het doen.

De drempel over

Het is soms moeilijk de drempel over te komen en eenzaamheid bespreekbaar te maken. U kunt ook iemand steunen zonder expliciet eenzaamheid bespreekbaar te maken:

- Nodig uw buurman of -vrouw af en toe uit voor een kopje koffie. Ga op ziekenbezoek.
- Help bij een klein klusje in huis en maak daarbij een praatje.
- Grijp extreme weersomstandigheden aan als excuus om aan te bellen en te vragen hoe het ermee staat en of er hulp gewenst is.
- U kunt ook een beroep doen op de ander. Iedereen wordt graag aangesproken op zijn kracht. Mogelijk kan uw buurman juist u helpen. Vraag om tips voor uw eigen tuin. Vraag om planten water te geven bij langere afwezigheid.
- Nodig iemand uit voor je bestaande eetgroep of knutselclubje. Of vraag binnen een zorginstelling of er behoefte aan is dat u komt voorlezen of met een rolstoelgebonden persoon gaat wandelen.

Mogelijk kunt u iemand helpen om de weg te vinden in het hulpaanbod. Bijvoorbeeld omdat iemand niet zo handig is met internet of het moeilijk vindt contact op te nemen met een vrijwilligersorganisatie of professionele hulp. In Capelle kunt u doorverwijzen naar Welzijn Capelle (010 - 707 49 00 op werkdagen van 9.00 tot 16.00 uur of kijk op www.welzijncapelle.nu). Welzijn Capelle kent daarnaast de weg naar ontmoetingsactiviteiten voor jong en oud.

Maak Capelle nog leuker via MaakCapelle.nl

Capelle aan den IJssel heeft een eigen crowdfundingplatform: MaakCapelle.nl. Hét platform om onze stad nog leuker, mooier en beter te maken. Hiermee kunt u als bewoner heel gemakkelijk materialen, vrijwilligers en geld zoeken voor uw ideeën. Ook kunt u er doneren voor initiatieven van andere Capellenaren, of uw hulp aanbieden. MaakCapelle is een initiatief van de gemeente Capelle aan den IJssel, Havensteder, de Van Cappellen Stichting, BRUIS advies en Welzijn Capelle.

Via de website MaakCapelle.nl kunnen Capellenaren initiatieven indienen die zij graag in hun buurt willen uitvoeren. Bijvoorbeeld het herinrichten van een stuk openbaar groen of het organiseren van een buurtfeest. Het kunnen activiteiten zijn die het sociale contact versterken. Denk bijvoorbeeld aan het maken van kerststukjes of het bakken van oliebollen voor de straat. Ondernemers, organisaties, WOP's en buurtgroepen en buurtbewoners kunnen via de site een bijdrage leveren aan de initiatieven. Dit kan in de vorm van een donatie, door het beschikbaar stellen van middelen of door vrijwilliger te worden. De buurtcoaches van Welzijn Capelle ondersteunen de bewoners bij hun aanvraag. MaakCapelle is een stichting zonder winstoogmerk. 100% van de donaties die gedaan worden, gaan naar het initiatief.

Ontmoeting in coronatijd

"MaakCapelle is heel geschikt voor het mogelijk maken van ontmoetingsactiviteiten", zegt buurtcoach Arno de Bie van Welzijn Capelle. "Door de coronamaatregelen zijn fysieke ontmoetingen lastig, maar de eenzaamheid neemt juist toe. Juist daarom is het

belangrijk om naar alternatieven op zoek te gaan. Denk bijvoorbeeld aan lief & leedacties voor buren en bekenden in de straat, een online themabijeenkomst organiseren of een schoonmaakactie in de wijk met kinderen. MaakCapelle maakt dan veel mogelijk. En wij denken natuurlijk graag mee!"

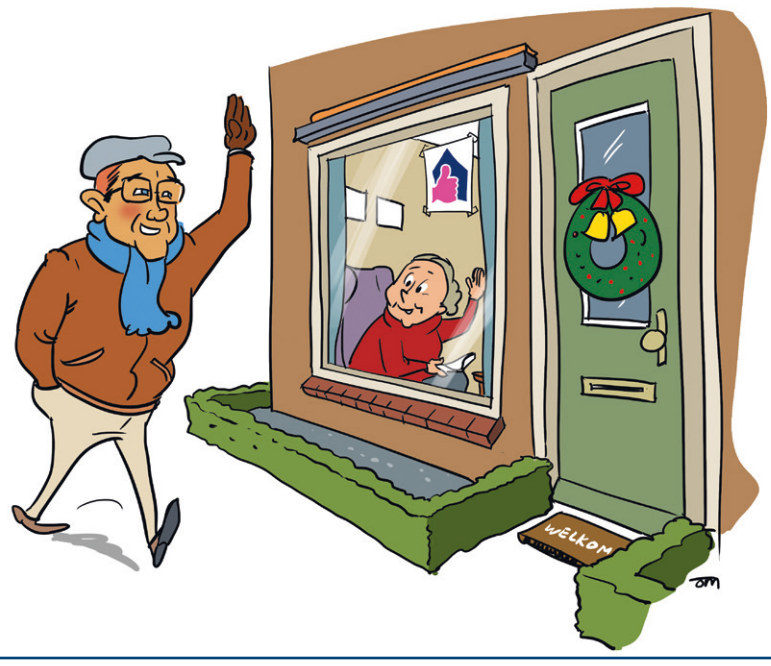
Samen maken wij Capelle

Heeft u ideeën of wilt u op de hoogte blijven van activiteiten bij u in de buurt? Ga naar MaakCapelle.nl en meld u aan. Met elkaar kunnen we Capelle nog leuker maken! Uiteraard is MaakCapelle ook op Facebook te volgen.

VerbuurSamen: met een klein gebaar maken we het grote verschil

Als er tijdens de coronacrisis iets duidelijk is geworden, is wel hoe fijn het is als je kunt rekenen op mensen in je buurt. Voor een gesprekje, een luisterend oor, of een helpende hand. Zonder dit contact neemt de kans op gevoelens van eenzaamheid toe. Het is daarom heel belangrijk dat we juist nu aandacht hebben voor elkaar. In Capelle noemen we dit VerbuurSamen!

Even een praatje maken, een kaartjesactie in de straat, wandelen met een buurman, een bloemetje brengen bij die oude mevrouw om de hoek. Het zijn de kleine gebaren die het grote verschil maken. Soms is het lastig om het eerste contact te maken. Met de VerbuurSamen!-poster in deze krant laat je zien dat je graag wat doet voor iemand in de buurt. Of dat je misschien graag in contact komt met een ander. Hang de poster in het zicht, bijvoorbeeld bij de deur of het raam.



VerbuurSamen!

‘Er gewoon voor iemand zijn is het belangrijkste’

Samen een kop koffie drinken, spelletjes spelen, eten of gewoon een praatje maken. De Bongerd 14 in Capelle aan den IJssel vervult een belangrijke rol als het gaat om het bestrijden van eenzaamheid en het signaleren van problemen bij buurtbewoners. De inloop van Pameijer moest het vanwege het coronavirus over een andere boeg gooien. Inloopcoach Miriam Bisschops ziet dat de vraag vanuit de samenleving voor hulp, zorg en aandacht nóg groter is geworden: “De leefwereld is een stuk kleiner geworden.”

Deelnemer Jan en inloopcoach Miriam Bisschops *foto: Frank de Roo*

De inloop is ontstaan voor mensen die niet de zorg krijgen die ze nodig hebben, in de breedste zin van het woord. Vaak gaat het om het bieden van mentale, sociale en ook financiële ondersteuning. Miriam richt zich dan met name op de mensen met psychosociale problemen. “In de afgelopen tijd zagen we steeds meer mensen die met de ziel onder de arm liepen. Het is niet zo dat alleen mensen met een stempeltje hinder ondervinden in het dagelijks leven en het ontmoeten van anderen. Er zijn nog veel meer mensen achter de voordeur die zorg en aandacht nodig hebben.”

Waardevol

Met haar team wil Miriam Capellenaren de handvatten geven om uit een sociaal isolement te komen. Ook tijdens deze crisis gaat dat onverminderd door. Videobellen, maaltijden op afstand en minder mensen ontvangen: Miriam roeit met de riemen die ze heeft. “Je kunt echt nog wel wat betekenen, gelukkig. Al is het maar een paar minuten dat je iemand ziet. Dat kan heel waardevol zijn. Ik zou het zelf heel fijn vinden als er iemand is die zich om me bekommert. Er gewoon voor iemand zijn is het belangrijkste in mijn werk.”

Voor Capellenaar Jan (65) kwam zijn kennismaking met de inloop aan de Bongerd als geroepen. “Ze hebben me er letterlijk naar binnen gehaald”, weet hij nog. “Miriam vroeg gewoon of ik een kopje koffie kwam drinken. Ze zagen een arme ziel staan die ze al eerder hadden gezien. Ik ben heel blij dat het is gebeurd.”

Tweede huis

Jan heeft Parkinson en was zijn werkende leven als dakdekker altijd fysiek in de weer. Hij woont alleen. Inmiddels is hij een graag geziene gast. Hij schildert, klust en knutselt. “Ik voel me minder alleen hierdoor. Vraag maar aan de dames, maar ik kwam chagrijnig binnen en ben nu vrolijker geworden. Voor mij is de inloop een tweede huis geworden.”

Handige websites

Op www.watisertedoenincapelle.nl vindt u een overzicht van allerlei Capelse activiteiten, voor jong en oud. Kijk voor activiteiten buiten Capelle ook eens op eenzaam.nl/activiteiten-voor-jou.

Organiseer een activiteit en zamel geld in

www.MaakCapelle.nl is het platform voor bewonersinitiatieven in Capelle aan den IJssel. Via deze site kunnen initiatiefnemers geld ophalen voor hun initiatief, vrijwilligers werven en middelen verzamelen om hun initiatief uit te kunnen voeren. Dat geldt ook voor ontmoetingsactiviteiten. Denk bijvoorbeeld aan een straat- of buurtfeest of een barbecue in de wijk.

Helpen als vrijwilliger of oproep voor een maatje

Op www.capelledoet.nl vindt u een overzicht van Capelse vrijwilligersvacatures, maar ook hulpvragen van Capellenaren. Zet u in als vrijwilliger of help iemand een oproep te plaatsen voor gezelschap of praktische steun. Wist u dat vrijwilligerswerk doen ook helpt om eenzame gevoelens te verminderen? Wellicht kunt u iemand helpen een leuke vrijwilligersbaan te vinden. Of wilt u samen met diegene vrijwilligerswerk gaan doen. U kunt ook contact opnemen met het VIP (Vrijwilligersinformatiepunt) via 010 - 264 02 20.

Inspirerende initiatieven

Dé eenzaamheid oplossen kan niemand, maar íemands eenzaamheid doorbreken kunnen we allemaal. Samen zijn we één tegen eenzaamheid. Op eentegeneenzaamheid.nl vindt u inspirerende initiatieven.

Jong en eenzaam?

Eenzaamheid is niet gebonden aan leeftijd. Het komt zeker ook voor bij jongeren. Misschien dat we eenzaamheid onder ouderen wat beter kunnen begrijpen, maar op eenzaamheid bij jongeren rust vaak een taboe: weinig mensen praten erover. Het wordt gezien als cool als je veel vrienden hebt en altijd wat te doen hebt. Maar veel jongeren missen een goede vriend of vriendin. Iemand waarmee ze over van alles kunnen praten en met wie ze ook moeilijke dingen kunnen delen.

Voel jij je eenzaam en wil je hier eens verder over praten?
Neem dan contact op met het CJG (Centrum voor Jeugd en Gezin).

- Bel de advieslijn 010 - 24 23 200. Dit kan op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 15.30 uur en op donderdag van 9.00 tot 13.00 uur.
- Of stuur een mail naar: info@cjgcapelle.nl
- Ook de jongerencoaches van Welzijn Capelle helpen je graag. Je kunt hen bereiken via telefoonnummer 010 - 707 49 00 of stuur hen een bericht op Instagram @Jongerenwerk_capelle.

Colofon

gemeente Capelle aan den IJssel

Deze Capelse Courant is een uitgave van de gemeente Capelle aan den IJssel i.s.m. Welzijn Capelle.

Redactie:
Afdeling BCO, unit Communicatie, woordvoering en kabinet

Fotografie:
Frank de Roo, Jan Kok, Guus Schoonewille

Contact:
Gemeente Capelle aan den IJssel
Postbus 70, 2900 AB Capelle aan den IJssel
telefoonnummer 14010
gemeente@capelleaandenijssel.nl
www.capelleaandenijssel.nl