



Meer Samen – Minder Corona

Nieuwsbrief Samen tegen Eenzaamheid – nummer 9 – 15 oktober 2020

Deze nieuwsbrieven zijn ook terug te lezen op de gemeentelijke website:

https://www.capelleaandenijssel.nl/over-capelle/coronavirus_43151/

Waarom deze nieuwsbrief?

De landelijke aanpak om de uitbraak van het coronavirus tegen te gaan vraagt veel van de samenleving, ook van Capellenaren. De gemeente Capelle werkt samen met partners in de stad hard om de verdere verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. We zien dat veel organisaties het activiteiten aanbod hebben moeten aanpassen. Dit vraagt een grote inspanning en de nodige creativiteit. Juist in deze uitzonderlijke periode zien we dat mensen elkaar willen helpen. Er ontstaan hele waardevolle initiatieven. Vaak zijn dit activiteiten die raken aan ontmoeten en eenzaamheid. Of sterker nog, zorgen voor nieuwe ontmoetingen. Regelmatig delen wij deze initiatieven via deze nieuwsbrief.

Heeft u ook een initiatief of bent u op zoek naar samenwerking?

Heeft u ook een initiatief dat u in deze nieuwsbrief wilt plaatsen, of zoekt u samenwerking bij het uitvoeren van uw plan? Stuur dan een korte mail met toelichting en uw eventuele verzoek aan f.van.der.perk@capelleaandenijssel.nl en d.keers@capelleaandenijssel.nl.

Stand van zaken Themagroepen Alliantie Samen tegen Eenzaamheid

Met de Alliantie willen we een boost geven aan het onderwerp eenzaamheid. Het afgelopen half jaar was het niet mogelijk in groepen fysiek bij elkaar te komen. Gelukkig kwamen de themagroepen de afgelopen tijd regelmatig digitaal bij elkaar om hun plannen verder vorm te geven. Het gaat om de volgende themagroepen:

- Eenzaamheid en jongeren
- Kwetsbare Capellenaren en life-events
- Verbuurzamen

Hieronder leest u per themagroep de stand van zaken.

Eenzaamheid en jongeren

Deze themagroep heeft als doel jongeren in Capelle aan den IJssel en hun omgeving bewust te maken van het thema eenzaamheid. Eenzaamheid is een thema waar veel jongeren mee te maken hebben. Als themagroep willen we de jongeren die weleens eenzaam zijn helpen door meer aandacht te vragen voor dit thema. We willen graag dat iedereen in de omgeving van de jongeren en de jongeren zelf goed weten wat eenzaamheid is. Hoe eenzaamheid voelt en hoe je misschien beter eenzaamheid kan herkennen.

Dit gaan we doen door op verschillende manieren informatie te verstrekken aan jongeren, ouders, leerkrachten en bijvoorbeeld trainers van sportverenigingen. Wanneer een jongere zich eenzaam voelt is het belangrijk dat hij hierover kan praten, zijn gevoel kan delen en ervaren dat hij niet de enige is. Deze mogelijkheid willen we graag creëren door een online platform te ontwikkelen. En om ook echt een oplossing te bieden is de themagroep met Stichting Welzijn Capelle in gesprek over een maatjesproject, zodat jongeren ook daadwerkelijk een maatje hebben die hen net het duwtje in de rug kan geven om weer wat meer zelfvertrouwen te krijgen en weer initiatieven te gaan nemen.

In het najaar vindt de derde bijeenkomst van de themagroep plaats. Inmiddels zijn er al aardig wat acties uitgezet en verwachten we in 2021 al de gemaakte plannen uit te kunnen gaan voeren.

Kwetsbare Capellenaren en life-events

Eén van de themagroepen van de Alliantie richt zicht op kwetsbare Capellenaren en life-events. Deze themagroep wil het volgende bereiken:

- Het voorkomen van eenzaamheid bij toenemende kwetsbaarheid, grote veranderingen, ingrijpende gebeurtenissen en verliezen.
- Het signaleren en acteren op basis van het herkennen van risico's.

De themagroep werkt het idee uit een Kenniscentrum Eenzaamheid op te zetten. Het kenniscentrum is er voor iedereen die een vraag heeft over eenzaamheid. Het kan hierbij gaan om Capellenaren die zich eenzaam voelen, om Capellenaren die zich zorgen maken over de eenzaamheid van een ander en om vrijwilligers en professionals die eenzaamheid kunnen signaleren, bespreekbaar maken en kunnen doorbreken. Het kenniscentrum richt zich op eenzaamheid bij mensen van alle leeftijden.

Binnenkort komt de themagroep voor de tweede keer bij elkaar en begin 2021 moet een concreet plan voor een Kenniscentrum worden aangeboden aan De Alliantie.

VerbuurSamen:

Als het gaat om eenzaamheid is bewustwording over het belang van contacten en een netwerk essentieel. VerbuurSamen heeft als doel om dit in de directe woonomgeving te stimuleren en te realiseren. Kernvraag voor de themagroep is hoe we Capellenaren (buurbewoners), vrijwilligers, sleutelfiguren in de wijk en hiervoor relevante professionals kunnen faciliteren om kennismaking tussen burens voor elkaar te krijgen.

De themagroep VerbuurSamen werkt aan kleinschalige initiatieven in de straat, buurt en wijk. Voorbeelden hiervan zijn het maatjesproject 'Alleen is maar alleen' en de oproep tijdens de Week tegen Eenzaamheid je burens eens uit te nodigen voor een kopje thee in Schenkel, het project 'Beter een goede buur dan een verre vriend in Schollebaar, de ideeën voor belcirkels in Oostgaard en een Lief- en leedstraat in Middelwatering. Eenzaamheid voorkomen begint zo klein, gewoon attent zijn scheelt al.

Inmiddels is de themagroep enkele malen bij elkaar geweest. Het doel voor 2021 is dat er in elke wijk in Capelle een project is dat invulling geeft aan VerbuurSamen. Hierbij wil de themagroep zoveel mogelijk aansluiten bij de ideeën en initiatieven die al spelen in de wijk. Samenwerking tussen WOP's, opgaventeams, buurtcoaches en de themagroep is een sleutelbegrip.

Tenslotte werkt de themagroep aan een herkenbaar symbool voor VerbuurSamen.

Wijkbewoners kunnen dit symbool voor hun raam hangen als zij open staan voor contact met hun buurtgenoten. Maar ook degenen die juist behoefte hebben aan meer contact kunnen dit met dit symbool aangeven.

Week tegen Eenzaamheid – 1 t/m 8 oktober

In de blokken hieronder vindt u de vele bijdragen van Capelse organisaties aan de Week tegen Eenzaamheid. We hebben er bewust voor gekozen de bijdragen zoveel mogelijk in de 'wij-vorm' waarin zij zijn aangeleverd te laten staan. Dit geeft het levendigste beeld van de activiteit en doet meer recht aan de beleving ervan.

Opening van de week en start van de Alliantie

Wethouder Marc Wilson opende op 1 oktober de Week tegen Eenzaamheid. Het was de bedoeling dat de leden van de Alliantie Samen Tegen Eenzaamheid bij elkaar kwamen bij de Jeu de Boules-afdeling van KCC voor een feestelijke start. Helaas, door de nieuwe coronamaatregelen deed Marc dit alleen. De Alliantie bestaat uit 30 Capelse organisaties die samenwerken om eenzaamheid tegen te gaan.

Wethouder Marc Wilson zette een handtekening onder het gezamenlijke plan van aanpak van de Alliantie.

Wethouder Marc Wilson: *"De afgelopen maanden zag ik talloze initiatieven voorbij komen. Ik denk dat Corona ons erop heeft gewezen hoe belangrijk het is om elkaar te ontmoeten, om te kijken naar elkaar en er voor elkaar te zijn. Vandaag ondertekende ik het plan van aanpak. Hierin willen we met concrete acties eenzaamheid voorkomen, doorbreken en het eenzaamheidsvirus aanpakken."*



Inloophuis De IJssel – Week van het Ontmoeten!

Wij hebben een zeer succesvolle invulling van de Week tegen Eenzaamheid gehad. Wij hebben dit thema omgevormd van Eenzaamheid naar Ontmoeting en daarbij 2 lotgenotengroepen georganiseerd:

- Borstkanker (inclusief vertegenwoordiger van Borstkanker Ver.Nederland) 4 bezoekers die met elkaar een traan en een lach hebben gedeeld, waar vooral het ervaringen delen over de verschillende fasen van de ziekte, de behandeling, en de periode erna van grote waarde blijken
- Rouw en Verlies: onder begeleiding van 2 specifiek opgeleide medewerkers van Welzijn Capelle zijn 4 lotgenoten bijeen gebracht

Welzijn Capelle heeft daarbij als procesbegeleider en deskundige invulling gegeven. De deelnemers hebben heel veel kracht geput uit het delen van hun verhalen, hun angsten, hun verdriet. Heel waardevol om te ervaren hoeveel men aan gewoon 1,5 uur met elkaar in gesprek aan steun kan hebben. Er bleek na afloop veel behoefte om hier gevolg aan te geven, wat we ook zeker willen gaan doen. Al met al een mooi event waarbij we zeker het thema Eenzaamheid en preventie daarvan hebben in kunnen zetten.



De Vijverhof samen met Capelse partners

Op vrijdag 2 oktober stond de koffie klaar!!!!!! Het startsein kon om 2 uur gegeven worden. Ondanks het herfstige weer waren we er klaar voor.

Leerlingen van het Comenius college straalden vol van enthousiasme en gingen op pad met enkele ouderen van het woonzorgcentrum De Vijverhof. De wandelroute werd gelopen en met elkaar genoten we van de omgeving van Capelle Middelwatering. Er was een kraampje van De Zonnebloem waar voorlichting werd gegeven en waar diverse folders te verkrijgen waren.

De Max Mobiel stond ook ter beschikking, een welkome aanvulling met dit weer...



Stichting Sonrisa Rijnmond

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid hebben wij in samenwerking met partners in de wijk Schollebaar vijf keer een "ontmoeting plus" georganiseerd. Ontmoeten en iets samen doen. Twee schilderlessen bij kunstschilder Kees de Jong, twee keer een lunch bij Accent Praktijkonderwijs en een lezing over spreekwoorden en gezegden door voormalig leraar Wim de Bruin met Welzijn Capelle.

Door het betrekken van De Zonnebloem Schollebaar bij het uitnodigen van gasten, naast onze eigen contacten in de wijk, ontstonden bij elke activiteit nieuwe ontmoetingen tussen de gasten die voor een bijzondere sfeer zorgden.

In deze tijd van afstand houden merkten we dat de gasten juist dicht bij elkaar kwamen op een manier die mag en juist het doel is van deze week. Er heerste zelfvertrouwen bij de gasten, er zijn Facebookvrienden uit ontstaan, WhatsApp contacten en telefoonnummers zijn uitgewisseld. We kijken met warme gevoelens terug op deze speciale week waarbij elke activiteit in Schollebaar door kon gaan met voldoende gasten en veel aandacht en begrip was voor veiligheid en de coronamaatregelen.

Centrum voor Jeugd en Gezin deelt kaartspellen uit op VO-scholen

KAARTSPEL TEGEN EENZAAMHEID

Als je je eenzaam voelt, helpt het om gezellige dingen met anderen te doen. Bijvoorbeeld dit kaartspel!

CJG JEUGD
YOUNG & UP TO DATE

Voel jij je wel eens eenzaam?

Dat is helemaal niet gek! Heel veel jongeren voelen zich wel eens eenzaam. Daar hoeft je je echt niet voor te schamen.

Wat kan je doen als je je eenzaam voelt?

PRAAT EROVER!

De eerste tip is misschien ook wel meteen de moeilijkste. Vertel iemand die je vertrouwt hoe je je voelt en wat je graag zou willen veranderen. Dit kan bijvoorbeeld je vader of moeder zijn, iemand van school of je werk. Kies iemand waarbij je je op je gemak voelt.

ZOEK EEN HOBBY OF SPORT

Wat vind je leuk om te doen? Muziek maken, voetballen, tennissen, tekenen, scouting, badmintonnen of zwemmen? Word lid van een sportclub of vereniging. Je zult zien dat je snel leuke mensen ontmoet met dezelfde interesses als jij. Kijk eens op internet of in een buurthuis wat er bij jou in de buurt allemaal te doen is.

TROTS OP JEZELF

Ben je onzeker over jezelf? Denk je dat anderen jouw gezelschap niet leuk vinden? Van die gedachtes hoeft je niets te geloven. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan... Soms helpt deze opdracht: schrijf elke dag iets op waar jij trots op bent. Als je dat vaak doet zie je dat je heel veel leuke dingen hebt! Leuke eigenschappen die voor anderen gezellig zijn, en dat maakt jou een leuke vriend of vriendin.

Aafje deelt soep uit in de Koperwiek

We hebben in de Koperwiek oma's soep uitgedeeld namens Aafje. Oma's soep wordt gemaakt van verse restproducten van Albert Heijn. De soep wordt normaal met ouderen samen gemaakt. Omdat dit nu niet gaat hebben we deze soep uitgedeeld aan bezoekers en gesproken over eenzaamheid. De soep mogen ze zelf eten of bij iemand brengen die behoefte heeft aan wat extra contact. Het heeft mooie gesprekken gebracht en ook verhalen van mantelzorgers. Radio Rijnmond is geweest en Jan van de Arend namens de IJssel en Lekstreek.



Start 'Alleen is maar Alleen' door Welzijn Capelle

Maandagmiddag 28 september jl. vond tijdens een high tea de eerste bijeenkomst plaats van het project Alleen is maar Alleen. Ouderen uit diverse wijken in Capelle kwamen bij elkaar en spraken onder leiding van ouderencoach Esther Schouten en buurtcoach Jacqueline van Gent over COVID-19 en wat de coronacrisis met hen doet.

De impact van bijvoorbeeld het niet kunnen zien van familie tot zelf geen familie of vrienden meer hebben is groot en zorgde voor emotionele reacties. Het er samen over praten was fijn en onderstreepte het belang van een sterk netwerk in de buurt. Daar waren alle aanwezigen het over eens.

Na dit gesprek kwamen de assistent-ouderencoaches Lientje Christian en Judith Veltstra met een spel waarbij gevraagd werd naar ieders geboorteplaats. De overeenkomst was dat iedereen uit Rotterdam kwam en na anekdotes samen te delen waren opeens vakanties en reizen onderwerpen van gesprek. Het was een hele leuke en ontspannen middag waarbij aan het einde mensen gezellig, op gepaste afstand van elkaar, in gesprek raakte.

Project Alleen is maar Alleen

Het project Alleen is maar Alleen koppelt individuele maatjes aan ouderen. Samen kunnen zij activiteiten ondernemen zoals bijvoorbeeld wandelen, sporten of de bibliotheek bezoeken. Tevens organiseert Welzijn Capelle groepsbijeenkomsten waarbij thema's zoals rouw, verlies en hoe weer plezier te krijgen in het leven, centraal staan. Door anderen te ontmoeten breidt hun kennissen-/vriendenkring uit. In eerste instantie start het project in de wijken Schollevaar en Schenkel. Meedoen als maatje? Of behoefte aan een maatje? Laat het weten aan de ouderencoaches via [010 – 707 49 00](tel:010-7074900).



De Rozenburght – Aafje

Wij konden, door de aangescherpte maatregelen, helaas niemand binnen ontvangen en hebben dit opgelost door bij de voordeur op 2, 5 en 7 oktober een kraampje, bemand door vrijwilligers neer te zetten. In dit kraampje lag allerlei info over de Rozenburght, uiteraard voornamelijk gericht op ontmoetingen: o.a. foto's van de ontmoetingsruimtes, info over activiteiten waarbij men aan kan sluiten (na de Coronatijd...) en vrijwilligerswerk. Er is redelijk wat aanloop geweest ondanks het slechte weer. Er is een lijstje opgesteld met gegevens van buurtbewoners waarmee contact wordt opgenomen voor bezoek aan activiteiten en/of vrijwilligerswerk.



Opgaveteam en WOP Schenkel – 'VerbuurSamen met een kopje thee'

In de Week tegen Eenzaamheid liep het opgaveteam Ouderen -met leden van het WOP- samen met vrijwilligers, ouderencoaches en buurtcoach van Welzijn Capelle, iedere dag tussen 16.00 en 17.00 uur een rondje door Schenkel. De wandeling stond in het teken van ontmoeten, een praatje maken en informatie delen.

Buurtcoach Miranda de Bus: 'Zo ontstonden mooie gesprekken over eenzaamheid. We deelden tasjes uit met handige informatie over bijvoorbeeld Sportief Capelle, de activiteiten in Huis van de Wijk De Wel, vervoer en ouderencoaches. In de tas zat ook een doosje thee met koekjes. Met de boodschap om onder het mom van 'verbuursamen' een buurman of -vrouw eens uit te nodigen voor de thee. Het leverde mooie reacties op. We merkten dat de buurt toch goed op de hoogte is van elkaars wel en wee en betrokken is.'

Lief en leed

Bij het aanknopen van gesprekjes op straat bleek bijvoorbeeld dat rouwverwerking na het overlijden van een partner, een veel voorkomend thema is. Welzijn Capelle gaat bekijken hoe op dit thema aangesloten kan worden. De gesprekjes leverden ook grappige situaties op. Eén van de vrijwilligers schatte een wijkbewoonster ruim twaalf jaar te jong in. Dat zorgde voor veel hilariteit.



Kunstkring Capelle – Kopje Kunst!

Middelwatering

Van te voren hadden zich zes deelnemers aangemeld voor een ontmoetingsmogelijkheid waar kunst centraal stond. Alle zes kwamen en vonden dat de regels rondom Corona goed werden toegepast en nageleefd. Het thema om met elkaar in gesprek te gaan ging over het impressionisme. Marie-Louis Eijvoogel gaf eerst uitleg over de stroming zelf en behandelde daarna verschillende kunstenaars die op eigen wijze aan deze stroming hadden bijgedragen, hierop ontstond wisselwerking met de deelnemers waarop vragen en aanvullingen werden geuit. Deelnemers toonden hun enthousiasme en gaven ook aan dit juist heel fijn te hebben gevonden omdat de interesse wel in de kunst ligt maar het zelf uitvoeren ervan voor sommigen niet aantrekkelijk is om anderen te ontmoeten.

Schenkel

De groep van 9 deed enthousiast mee en was er veel interactie op de vragen en de getoonde afbeeldingen. Mensen vonden het heel erg leuk om zo met elkaar samen naar kunst te hebben gekeken. In de pauze traden de mensen ook met elkaar in contact die elkaar nog niet eerder ontmoet hadden. Een hele geslaagde ochtend met elkaar in de Schenkelkerk. Voor Marie-Louis Eijvoogel en Nancy Hagman was het een mooie try-out om te kijken of hun idee om ontmoetingen via Kopje Kunst te bestendigen tussen de workshops door, wat het plan is voor 2021. Beiden zijn enthousiast over de gehouden kopjes kunst en zien zeker de toegevoegde waarde ervan om contacten op een andere manier tot stand te laten komen onderling.



Collage

Omdat de leden van de Alliantie Samen tegen Eenzaamheid niet fysiek bij elkaar konden komen op 1 oktober, werd een collage gemaakt. Meer foto's zijn zeker welkom!



Gemeente Capelle aan den IJssel

17 minuten · 🌐

Samen tegen Eenzaamheid 💜.

In Capelle zetten wel 30 organisaties zich in binnen de Capelse alliantie Samen tegen Eenzaamheid om eenzaamheid onder jongeren en ouderen te voorkomen. Naast de activiteiten in het kader van de Week tegen Eenzaamheid zetten zij ook andere initiatieven op om eenzame Capellenaren te helpen.

Ben je zelf eenzaam of maak je je zorgen om een ander? [Welzijn Capelle](http://www.welzijncapelle.nu) kan je helpen 🙌 www.welzijncapelle.nu

