

Jongerenwerk Moerdijk

“Veel jongeren kampen met dezelfde gevoelens van eenzaamheid”

Een kookclub met jongeren die samen koken en eten. Het Digital Talent Center waar jongeren gamen en op allerlei manieren creatief online bezig zijn. Maar ook Inlooppiddagen waar je met andere jongeren na school even kunt chillen. Of op vrijdagavond met jongens en meiden van jouw leeftijd gezellig kletsen, gamen of een bordspel spelen. Jongerenwerk van meer Moerdijk organiseert van alles voor jongeren om te ontmoeten en samen leuke dingen te doen.

“Je kunt misschien beter zeggen: wat kun je hier niet doen?”, lacht Lisette Stoelman. Lisette is Jongerenwerker bij meer Moerdijk. “Wij doen van alles om jongeren die eenzaam zijn te helpen. Na de coronaperiode bleek dat veel jongeren zich eenzaam voelen. En eigenlijk is dat niet minder geworden. Veel jongeren lopen vol, ze verwachten veel van zichzelf, moeten voor hun gevoel constant aanstaan en zijn gestrest. Dan valt het leggen van sociale contacten vaak tegen. Jongeren kunnen zich daardoor eenzaam voelen. Maar daar loop je niet graag mee te koop, dat snap ik. Terwijl het helemaal niet raar is, want veel jongeren kampen met dezelfde gevoelens van eenzaamheid. Wij proberen ze te bereiken en bij ons binnen te halen. Dan kunnen we ze in contact te brengen met jongeren met dezelfde interesses en kijken hoe we eventueel nog meer kunnen helpen. Bijvoorbeeld door te kijken naar de talenten die elke jongere heeft. We proberen ze zo een andere focus te geven, waardoor zij hun eigen talent meer en meer gaan waarderen.”

Proberen een vertrouwensband op te bouwen
Jongeren die eenzaam zijn, laten dat allemaal

Mantelzorg Moerdijk

“Als mantelzorger mis je vaak contact met gelijkgestemden”

In Nederland is maar liefst 1 op de 3 mensen mantelzorger. Onder jongeren ligt dat aantal op ongeveer 1 op de 4. Zij verlenen langdurig en onbetaald zorg aan een partner, ouder, kind, vriend of buur. Veel mantelzorgers voelen zich eenzaam. Tijdgebrek voor eigen sociale contacten, onbegrip van de omgeving en vrienden en kennissen die afhaken kunnen zorgen dat mantelzorgers zich geïsoleerd en alleen voelen. Met allerlei activiteiten, informatie bijeenkomsten en hulp en advies probeert Mantelzorg Moerdijk van Surplus deze groep te ondersteunen.

“Ons doel is om Moerdijkse mantelzorgers samen te brengen. Dan zie je altijd een feest van herkenning”, vertelt Ursula Baaij. Ursula is Coördinator Informele Zorg bij Surplus. “Als mantelzorger mis je vaak contact met gelijkgestemden. Je kunt misschien wel met vrienden of vriendinnen praten over wat je meemaakt, maar die snappen vaak niet precies wat je bedoelt. Je voelt je de enige die hiermee moet dealen en dan kun je je behoorlijk eenzaam voelen. Zo fijn als je dan bij een van onze activiteiten komt en je merkt dat je echt niet de enige bent. Dat kan bijvoorbeeld in het Alzheimer Café, maar ook in een van onze Lotgenotengroepen. Bijvoorbeeld de Lotgenotengroep Rouw en Verlies, ons koffiemoment of het Oogcafé. Het zijn fijne ontmoetingsplekken waar je met mensen in contact komt die in

Meer weten over Mantelzorg Moerdijk?

Op www.mantelzorgmoerdijk.nl vind je alle activiteiten en initiatieven voor mantelzorgers in onze gemeente. Liever iemand persoonlijk spreken? Bel dan met 076 – 597 22 00 of stuur een email naar mantelzorg.moerdijk@surplus.nl. Aanmelden voor de nieuwsbrief van Mantelzorg Moerdijk? Stuur dan een e-mail naar mantelzorg.moerdijk@surplus.nl.

In Moerdijk zijn er verschillende activiteiten en Lotgenotengroepen waar je andere mantelzorgers kunt ontmoeten en ervaringen kunt delen. Bijvoorbeeld:

- Het Alzheimer Café Moerdijk, iedere derde dinsdag in november, januari, maart, mei en september van 19.30 tot 21.30 uur. Locatie: Theaterzaal De Zeven Schakels, Kasteelweg 1, Zevenbergen. De inloop is vanaf 19.00 uur.
- Iedere tweede vrijdag van de maand van 13.30 tot 15.30 uur komt de Lotgenotengroep Rouw en Verlies bij elkaar. Locatie: Lindonk 153 in Zevenbergen.
- Er worden ook bijeenkomsten van het Oogcafé en koffiemomenten georganiseerd. Alle activiteiten, data en Lotgenotengroepen vind je in de agenda op www.mantelzorgmoerdijk.nl.

Heb je behoefte aan informatie of een groep over een specifiek onderwerp en vind je die niet in het huidige aanbod? Neem dan contact op met Surplus. De medewerkers denken graag met je mee.

weer anders merken. De een trekt zich zo vaak mogelijk terug op de eigen kamer en/of vlucht in het gamen. De ander heeft steeds meer moeite om zich te concentreren en scoort steeds slechtere studieresultaten. “Wij zien ook meiden die zichzelf verwonden en jongeren die nadenken over hoe ze met het leven kunnen stoppen”, vertelt Lisette. “Dan proberen wij een vertrouwensband op te bouwen. We gaan als een grote broer of zus naast de jongere staan en kijken hoe we kunnen helpen. En als het nodig is schakelen we natuurlijk professionele hulp in.”

Ouders kunnen ook een belangrijke rol spelen

“Als jongeren eenmaal bij ons binnen zijn en de sfeer hebben geproefd komen ze meestal vaker”, vult Jongerenwerker Nikita aan. “We proberen ook altijd contact te houden. Bijvoorbeeld door een Jongerenwerker aan een jongere te koppelen. Als die dan drie weken niks heeft gehoord stuurt hij of zij even een appje om te vragen hoe het gaat.” Lisette: “Natuurlijk is het niet makkelijk om die stap te zetten en naar ons toe te komen. Ook daar kunnen we bij helpen. Desnoods lopen we hand in hand met je hier naar binnen als je dat fijn vindt. Of neem je vader of je moeder mee. Allemaal prima! Ouders kunnen ook een belangrijke rol spelen bij het aanpakken van eenzaamheid van hun kind. Bijvoorbeeld door het gesprek erover aan te gaan, als je vermoedt dat je kind eenzaam is. Vraag aan je kind hoe het echt met hem of haar gaat en vraag dan door. Want je krijgt er geen grip op als je alleen maar een standaardvraag stelt. Dat is zeker niet makkelijk, maar probeer het toch. Lukt dat niet, kom dan gewoon naar ons toe en wij helpen je graag.”

Activiteiten next level

De lijst met Jongerenwerk-activiteiten waar jongens en meiden in Moerdijk aan kunnen deelnemen is groot. Maar er wordt ook steeds gewerkt aan nieuwe ideeën. “We zijn bezig met een aantal activiteiten next level”, vertelt Lisette. “Bijvoorbeeld streetkarten, op een stuk weg in onze gemeente dat we dan afzetten. En lasergamen in bijvoorbeeld Fort Sabina. Juist dat zijn activiteiten die jongeren aanspreken. Daarmee hopen we zoveel mogelijk jongeren die nu vooral thuis zitten en zich eenzaam voelen naar ons toe te halen. En als dit niks voor je is, kijk dan eens naar wat je allemaal nog meer bij ons kunt doen. Kom gewoon eens kijken en je zult zien dat je niet alleen bent. En dat geldt natuurlijk ook voor jongeren die niet eenzaam zijn, want die zijn net zo goed welkom. Grote kans dat je hier nieuwe vrienden vindt. En daar doen we het voor.”



Copyright Gert van der Ros

De Buurtkamer in Willemstad

Gezelligheid, samen eten, ontmoeten en leuke dingen doen

Bingo, knutselen, een Bruine Bonenavond, of gewoon een kop koffie of thee drinken en lekker even kletsen. Het zijn maar een paar voorbeelden van activiteiten die worden georganiseerd in de Buurtkamer en in Steunpunt In De Veste in Willemstad. Activiteiten speciaal voor ouderen van 55-plus die zelfstandig wonen. Drie dagdelen per week kunnen ze in De Buurtkamer terecht voor gezelligheid, samen eten, ontmoeten en leuke dingen doen. Gewoon even koffiedrinken? Dat kan zes ochtenden in de week in Steunpunt In De Veste.

Elke dinsdag, donderdag en vrijdag is de Buurtkamer geopend in Steunpunt In De Veste in Willemstad. Zo'n dag begint met een kopje koffie of thee met iets lekkers en ondertussen een praatje maken. Daarna iets leuks doen, zoals een spelletje of een creatieve activiteit. 's Middags wordt gezamenlijk een warme maaltijd gegeten en alleen op vrijdag is er daarna nog een activiteit. Een zorgmedewerker en een sociaal werker van Surplus zorgen samen met vrijwilligers voor deskundige begeleiding. Koffiedrinken kan elke dag – behalve op zondag – in Steunpunt In De Veste van 10.00 tot 12.00 uur.

“Gewoon binnenlopen en aanschuiven”

“Je kunt gewoon binnenlopen en aanschuiven voor de koffie of thee”, vertelt Margot Eekhout. Margot werkt voor Surplus en is coördinator van de Buurtkamer en de vrijwilligers die daar werken. “Op dinsdag, donderdag en vrijdag, als de Buurtkamer is geopend, kun je daarna ook mee-eten, maar dat is niet verplicht. Daar moet je je vooraf wel even voor aanmelden.

Jongerenwerk Moerdijk
TUNE is hét centrum voor jongeren van Jongerenwerk Moerdijk.
Locatie:
Kristallaan 25C in Zevenbergen.
Inlooppiddag:
elke dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 15.00 tot 17.00 uur.
Inlooppavond:
elke vrijdag van 19.00 tot 22.00 uur.
Meer weten? Kijk op: www.meermoerdijk.nl/jongerenwerk/ Hier vind je alle activiteiten waaraan je kunt deelnemen en de namen en contactgegevens van de Jongerenwerkers. Heb je vragen? Loop gewoon even binnen bij de TUNE. Of stuur een mail naar: info@senw-moerdijk.nl. Of bel met 0168 325996.



Copyright Gert van der Ros

We serveren een driegangenmenu met soep, een hoofdgerecht en een toetje. We willen er gewoon samen een fijne dag van maken.”

Steunpunt In De Veste zes dagen geopend
Ook op de dagen dat de Buurtkamer niet is geopend worden er regelmatig activiteiten georganiseerd in Steunpunt In De Veste. Bijvoorbeeld handwerken, sjoelen of bingo. “Kom gewoon een keer kijken en drink gezellig een kop koffie mee”, vult Margot aan. “Je bent meer dan welkom!”

De Buurtkamer in Willemstad
Elke dinsdag (10.00-14.00 uur), donderdag (10.00-14.00 uur) en vrijdag (12.00-16.00 uur) in Steunpunt De Veste, Kerkkring 40 in Willemstad. Aanmelden vooraf is niet nodig, wel als je wilt mee-eten. Je betaalt dan een kleine bijdrage. Aanmelden voor het eten kan bij Margot Eekhout, ook voor vragen: 06 – 232 075 23 of via de mail: margot.eekhout@surplus.nl

In onze gemeente zijn er nog twee Buurtkamers:

- **Buurtkamer Serena**
Zandberg 1 in Zevenbergen, geopend elke dinsdag van 09.30 tot 14.00 uur. Meer weten? 06-286 315 31 of mail: esther.vlasblom@surplus.nl
- **Buurtkamer De Donk**
De Donk 61 in Zevenbergen, geopend elke donderdag van 09.30 tot 14.00 uur. Meer weten? 06-286 315 31 of mail: esther.vlasblom@surplus.nl

‘Een tegen Eenzaamheid’: denk jij mee?

Wat kunnen we doen om eenzaamheid in onze gemeente te verminderen? Met deze vraag is de kerngroep ‘Een tegen Eenzaamheid’ aan de slag. In deze groep werken de gemeente Moerdijk, stichtingen en inwoners die ervaring hebben op dit gebied samen. Heb jij ideeën om iets te doen aan eenzaamheid en wil je meedenken? Meld je dan aan!

Dat kan door een email te sturen naar: monique.van.zantvliet@moerdijk.nl. Heb je vragen? Dan kun je hier ook terecht.



Zet die stap, want het kan je zoveel opleveren

Van donderdag 24 tot en met woensdag 30 september is het de Week tegen Eenzaamheid. In het hele land is er dan extra aandacht voor eenzaamheid, ontmoeten en verbinden. En dat is echt geen overbodige luxe. In Moerdijk voelt bijna de helft van de inwoners zich wel eens eenzaam. Bij jongeren is dat aantal ongeveer een derde. Dat zijn ontzettend veel mensen. Het betekent dat we allemaal in onze eigen omgeving wel een of meer mensen hebben die zich eenzaam voelen.

Voor de een is eenzaamheid iets wat hij of zij af en toe ervaart. Maar voor een ander kan het dagelijkse kost zijn: een gevoel dat altijd en overal overheerst. Waar het om gaat is dat je iets kunt doen aan eenzaamheid. Dat is maar goed ook, want langdurige eenzaamheid kan ingrijpende en schadelijke gevolgen hebben voor je gezondheid.

Allerlei initiatieven van organisaties en inwoners
Gelukkig gebeurt er ontzettend veel in onze gemeente om eenzaamheid aan te pakken. Er

zijn allerlei initiatieven van organisaties en inwoners die helpen om in contact te komen met anderen. Voor jong en oud. Van samen een kop koffie drinken tot gamen. Van gewoon even een praatje maken tot een gesprek dat dieper gaat. Met of zonder specifieke begeleiding. Als gemeente willen we ervoor zorgen dat iedereen op zijn of haar manier kan blijven meedoen en ertoe doet. Ook als je je eenzaam voelt.

Kom gewoon eens kijken
In deze krant laten we je kennismaken met een aantal Moerdijkse initiatieven tegen eenzaamheid. In de verhalen zie je steeds terugkomen dat de mensen die erbij betrokken zijn zeggen: ook al vind je het spannend, kom gewoon eens kijken. Ik begrijp heel goed dat het niet makkelijk is om eropaf te stappen. Maar doe het. Je hoeft je nergens voor te verantwoorden. En het kan je zoveel opleveren als je eenmaal over die drempel bent gestapt. Dus zet die stap.

Pauline Joosten
Wethouder Volksgezondheid en Welzijn van de gemeente Moerdijk

Ik doe mee aan de aanpak van eenzaamheid

In deze krant vind je een aantal activiteiten en initiatieven in onze gemeente tegen eenzaamheid uitgelicht. Er wordt ontzettend veel gedaan tegen eenzaamheid in Moerdijk. Heb je ook zo'n activiteit of initiatief? Meld het dan bij ‘Moerdijkvoor elkaar’. Dat is het online platform waar je alle activiteiten en initiatieven in onze gemeente kunt vinden. Stuur een email naar: info@moerdijkvoor elkaar.nl

Ik voel me eenzaam ... en nu?

Denk jij nou: ik voel me eenzaam en wil hier graag met iemand over praten? Neem dan contact op met Moerdijk Sociaal Werk Surplus, door een email te sturen naar: sociaalwerkmoerdijk@surplus.nl

Wil je iets ondernemen, maar twijfel je over waar je het beste kunt beginnen? Wat voor jou het beste werkt hangt natuurlijk ook af van je leeftijd, of je je soms eenzaam voelt of juist vaak en wat jouw persoonlijke voorkeuren zijn. Een goed startpunt is de website www.moerdijkvoor elkaar.nl. Hier vind je een overzicht van verenigingen en stichtingen in Moerdijk die je kunnen helpen. Maar ook allerlei activiteiten in de buurt.

Zoek je iets op het gebied van sport en cultuur? Dan ben je bij ‘meer Moerdijk’ aan het juiste adres. Op de website www.meermoerdijk.nl vind je alle informatie.

Ben je jong en voel je je eenzaam? Dan kun je terecht op de website van Jongerenwerk Moerdijk: www.meermoerdijk.nl/jongerenwerk/. Hier vind je allerlei activiteiten die je met leeftijdgenoten kunt doen. Maar ook de contactgegevens van Jongerenwerkers in Moerdijk, waarmee je rechtstreeks contact kunt opnemen. Zij helpen je graag verder.

De Stoofpot in Zevenbergen

“We kunnen makkelijk een grotere pan met verse soep maken”

Elke tweede en vierde woensdag van de maand wordt het zaaitje achter de NoordhavenKerk in Zevenbergen omgetoverd tot De Stoofpot. Op de tafels verschijnen dan koffie, thee, brood, beleg en heerlijke zelfgemaakte soep. En aan de tafels is er volop ruimte voor een gezellig praatje of een goed gesprek.

“We zijn met De Stoofpot gestart nadat een overleden lid van onze kerkgemeenschap een legaat had nagelaten met daarin de opdracht: gebruik dit geld voor iets van barmhartigheid”, legt Peter van Veelen uit. Peter is medeorganisator van De Stoofpot. “We wilden met dat geld iets moois doen voor de inwoners van Zevenbergen. Er is ook in Zevenbergen best veel eenzaamheid. Laten we nou eens kijken of we daar iets voor kunnen betekenen. Dat is De Stoofpot geworden: een gezellige lunch in het zaaitje achter onze kerk. En het is aangeslagen, we hebben een vaste kern van zo'n 20 mensen die regelmatig aanschuiven.”

“Mensen die blij zijn dat ze erbij zijn”
“Eigenlijk gebruik ik het woord ‘eenzaamheid’ liever niet. Want niemand wil dat labeltje opgeplakt krijgen. Ik zie bij De Stoofpot gewoon mensen die blij zijn dat ze erbij zijn. Die graag een goed gesprek hebben en contact met elkaar. Iedereen is welkom, jong, oud, man, vrouw en wat je wel of niet gelooft doet er ook niet toe. Het is niet ons doel om te evangeliseren. Je kunt hier gewoon wat kletsen, of juist een zwaardere gesprek voeren. En wil je je hart luchten omdat je verdrietig bent? Dan helpen we je graag.”

“Ik verzet er echt dingen voor”
Lenny Sneeep en Jo Timmermans komen als het

even kan elke keer naar De Stoofpot. “Ik verzet er echt dingen voor”, vertelt Lenny. “Jo heeft me ooit mee hier naartoe genomen. Wij kennen elkaar van De Westhoek, waar we wonen. Zij zei: ‘De Stoofpot is echt gezellig, ga een keer mee’. Dat heb ik gedaan en ze had gelijk. Het is heel goed voor mensen die alleen zijn om af en toe samen te eten. Hier kan dat.” Jo vult aan: “Hier wordt geen onderscheid gemaakt tussen rijk en arm, protestant of katholiek. Dat doet er allemaal niet toe. Je leert hier weer nieuwe mensen kennen. Dat moet je wel zelf doen en er ook voor open staan. Ik probeer wel vaker mensen die ik ken hier te introduceren. Want het is gewoon leuk en goed voor je.”

“Kom gewoon een keer kijken”
Daar sluit Peter zich graag bij aan. “Als het je wat lijkt, kom gewoon een keer kijken. Drink een kopje koffie mee en vind je het toch niks, dan ben je zo weer weg. De groep mag best



Ik doe mee aan de aanpak van eenzaamheid
In deze krant vind je een aantal activiteiten en initiatieven in onze gemeente tegen eenzaamheid uitgelicht. Er wordt ontzettend veel gedaan tegen eenzaamheid in Moerdijk. Heb je ook zo'n activiteit of initiatief? Meld het dan bij ‘Moerdijkvoor elkaar’. Dat is het online platform waar je alle activiteiten en initiatieven in onze gemeente kunt vinden. Stuur een email naar: info@moerdijkvoor elkaar.nl

Ik voel me eenzaam ... en nu?
Denk jij nou: ik voel me eenzaam en wil hier graag met iemand over praten? Neem dan contact op met Moerdijk Sociaal Werk Surplus, door een email te sturen naar: sociaalwerkmoerdijk@surplus.nl

Wil je iets ondernemen, maar twijfel je over waar je het beste kunt beginnen? Wat voor jou het beste werkt hangt natuurlijk ook af van je leeftijd, of je je soms eenzaam voelt of juist vaak en wat jouw persoonlijke voorkeuren zijn. Een goed startpunt is de website www.moerdijkvoor elkaar.nl. Hier vind je een overzicht van verenigingen en stichtingen in Moerdijk die je kunnen helpen. Maar ook allerlei activiteiten in de buurt.

Zoek je iets op het gebied van sport en cultuur? Dan ben je bij ‘meer Moerdijk’ aan het juiste adres. Op de website www.meermoerdijk.nl vind je alle informatie.

Ben je jong en voel je je eenzaam? Dan kun je terecht op de website van Jongerenwerk Moerdijk: www.meermoerdijk.nl/jongerenwerk/. Hier vind je allerlei activiteiten die je met leeftijdgenoten kunt doen. Maar ook de contactgegevens van Jongerenwerkers in Moerdijk, waarmee je rechtstreeks contact kunt opnemen. Zij helpen je graag verder.

De Stoofpot

Elke tweede en vierde woensdag van de maand in de NoordhavenKerk, Noordhaven 2 in Zevenbergen. Van 11.00 uur tot ongeveer 13.30 uur. Om 11.00 uur is er eerst koffie met een koek, vanaf 12.00 uur wordt de lunch geserveerd. Aanmelden is niet nodig. Deelnemen is gratis.

Meer weten? Kijk dan op www.noordhavenkerk.nl/destoofpot of stuur een email naar: destoofpot@noordhavenkerk.nl. Of bel met Peter van Veelen: 06-542 370 18.

De Zonnebloem in Moerdijk

“Als ik eenmaal het vertrouwen heb gewonnen kan ik vaak echt iets betekenen”

De Zonnebloem is misschien niet de eerste organisatie waar je aan denkt als het gaat over het bestrijden van eenzaamheid. Want de Zonnebloem zet zich toch in voor mensen met een lichamelijke beperking? Klopt, maar ook om iets te doen aan verborgen eenzaamheid als gevolg van de fysieke beperking die mensen ervaren. De vrijwilligers van de Zonnebloem proberen ook in onze gemeente contact te leggen met inwoners waarvan iemand vermoedt dat ze eenzaam zijn door hun fysieke beperking. Samen kijken ze dan waar behoefte aan is.

Eenzaamheid kent veel vormen. Misschien denkt u: ‘Ik ben toch niet eenzaam? Mijn dochter, zoon of buurvrouw komt iedere week bij mij op bezoek’. Toch kunt u zich eenzaam voelen. Het gaat namelijk niet alleen om hoe vaak u iemand ziet, maar vooral om hoe u zich daarbij voelt. De vrijwilligers van de Zonnebloem kunnen u daarbij ondersteunen. Een goed gesprek, een gezellig praatje, samen een spelletje doen, even naar buiten voor een frisse neus, of samen er op uit naar een museum of een terrasje pakken. Het kan allemaal. Alles wat u vertelt wordt met respect en vertrouwen behandeld.

Wanneer u contact opneemt met de Zonnebloem – of iemand anders namens u contact laat opnemen – komt er een vrijwilliger bij u langs. Samen kunt u dan rustig kennismaken en kijken of het klikt.

Echt iets kunnen betekenen voor mensen
“Wij kunnen natuurlijk niemand dwingen”, legt Paula uit. Paula is een van de vrijwilligers die voor de Zonnebloem in Zevenbergen op bezoek gaat bij inwoners die eenzaam zijn als gevolg van hun fysieke beperking. “Veel mensen vinden het moeilijk om toe te geven dat ze eenzaam zijn en voelen zich bezwaard om hulp te vragen”, weet Paula. “Maar als ik eenmaal het vertrouwen heb gewonnen kan ik vaak echt iets betekenen. Ik ga dan een keer per maand op bezoek. Samen een kop koffie drinken, of even wandelen en een ijsje eten, of we kunnen naar de bingo gaan. Het ligt er maar net aan waar iemand behoefte aan heeft. De een wil van alles vertellen, iemand anders juist niet. Dat maakt niet uit.”

“Dan doe je jezelf echt tekort”
“Echt contact hebben met mensen, daar zit onze kracht in”, vertelt Ruud van Beest (Verenigingsconsulent bij de Zonnebloem). “Elkaar opzoeken, oprechte interesse tonen en zo proberen mensen met een fysieke beperking te helpen. Ik snap dat het moeilijk kan zijn om die drempel over te stappen en jezelf open te stellen, ook als je eenzaam bent. Maar dan doe je jezelf echt tekort. Dus doe het gewoon.”

De Zonnebloem in Moerdijk

De Zonnebloem heeft vier afdelingen in onze gemeente:

Zevenbergen, Moerdijk-dorp, Zevenbergse Hoek en Vijfhoek (Klundert, Fijnaart, Standaardbuiten).

Meer informatie vind je op www.zonnebloem.nl/vijfhoek en www.zonnebloem.nl/moerdijk.

Hier kun je ook terecht om iemand aan te melden, wanneer je denkt dat hij of zij eenzaamheid ervaart als gevolg van een fysieke beperking.

Colofon: deze krant is een uitgave van de gemeente Moerdijk. Je vindt hierin een overzicht van een aantal Moerdijkse initiatieven tegen eenzaamheid.

MOERDIJK

Moerdijkvoorelkaar

“Vrijwilligerswerk doen kan helpen bij eenzaamheid”

Een mooie manier om in contact te komen met mensen en iets te doen tegen eenzaamheid is vrijwilligerswerk doen. Maar hoe pak je dat aan? Hoe vind je vrijwilligerswerk dat bij je past? Moerdijkvoorelkaar helpt daarbij. Moerdijkvoorelkaar is dé online verzamelplaats voor alle vrijwilligersvacatures, hulpvragen en mensen die iets goeds willen doen in onze gemeente.

“Vrijwilligerswerk doen kan helpen bij eenzaamheid”, weet Esther Vlasblom. Esther is Sociaal Werker bij Surplus en Coördinator van Moerdijkvoorelkaar. “Vrijwilligerswerk geeft je leven zin, het gevoel dat je van waarde bent voor je omgeving”, vult ze aan. “En er kunnen ook vriendschappen uit voortkomen. Moerdijkvoorelkaar helpt bij het matches van hulpvragen en hulpaanbod. En dus ook om zo in contact te komen met anderen.”

Hoe werkt het?

Het is heel makkelijk. Op www.moerdijkvoorelkaar.nl kan iedereen een vacature plaatsen met bijvoorbeeld een vraag om hulp van een vrijwilliger, of een aanbod om anderen te helpen. Zie je een vacature die je wat lijkt? Dan kun je meteen reageren. Het invullen van een aantal filters (bijvoorbeeld in welke plaats, wat wil je doen) helpt bij het vinden van het vrijwilligerswerk dat bij je past. Van een wandelmaatje, tot iemand die een aquarium wil onderhouden. En van iemand die gezelschap zoekt, tot boodschappen doen voor iemand: er is ontzettend veel mogelijk. Ook vacatures van organisaties zoals Surplus, Kinderboerderij De Dierenploeg en het Asielzoekerscentrum Zevenbergen zijn te vinden op Moerdijkvoorelkaar.

Koffieochtend in Standdaarbuiten

“Er is een grote behoefte om elkaar te ontmoeten, dat kan hier”



Elke eerste en derde dinsdagochtend van de maand is het gezellig druk in De Standaard in Standdaarbuiten. Dan komt de groep vaste klanten die inmiddels bestaat uit ongeveer 45 vrouwen en mannen bij elkaar op de Koffieochtend. Elkaar ontmoeten, gewoon even een praatje maken of een goed gesprek voeren en natuurlijk een lekkere kop koffie (of thee).

“Iedereen is welkom, we zijn hier allemaal zonder rang of stand”, vertelt Peter Smit. Hij is coördinator van de Koffieochtend. “Leef tijd maakt niet uit en ook niet of je wel of niet uit Standdaarbuiten komt”, vult hij aan.

Hoe is het begonnen?

Het begon net na de coronaperiode bij Heemkundekring 't Sandt daer buyten. Die had een eigen inloopochtend waar koffie werd geschonken. In het begin kwamen daar alleen leden van de heemkundekring, maar stukje bij beetje ook steeds meer niet-leden die behoefte hadden aan een moment om elkaar te ontmoeten. “Mensen werden zelfs lid van de heemkundekring” uit. “Maar het werd zo druk, ons Heemhuis was daar helemaal niet geschikt voor. Ook konden we de kosten niet meer betalen. Vraag was dus of er een andere locatie en manier kon worden gevonden om iets dergelijks te blijven organiseren.”

“Iedereen is welkom!”

Dat lukte gelukkig. Margot Eekhout (Sociaal Werker bij Surplus) richtte een werkgroepje op met geïnteresseerden in het idee. Samen bedachten ze hoe ze een Koffieochtend wilden organiseren en zorgden ze dat het idee

“We helpen je graag”

“Je kunt ook een hulpvraag voor vriendschap plaatsen”, vertelt Esther. “En weet je niet goed hoe je het moet aanpakken of vind je het spannend, dan helpen we je graag. Je kunt altijd contact met ons opnemen of naar ons Inloopsprekuur komen. Het kan best als een grote stap voelen om nieuwe mensen te ontmoeten of om hulp te vragen. Daar ben je zeker niet de enige in. Juist daarom is het mooi om te weten dat er mogelijkheden zijn en dat je er niet alleen voor staat. Soms begint iets nieuws met een klein stapje en voor je het weet ontstaat er een prettig contact. Ik zie regelmatig de matches die via Moerdijkvoorelkaar zijn gemaakt. Mensen die elkaar vinden voor een praatje, een gezamenlijke hobby of een activiteit. En soms groeien die contacten zelfs uit tot mooie vriendschappen. Dat is toch geweldig? Ik gun iedereen zo’n kans op een waardevolle ontmoeting.”



“Ik ben er heel blij mee”

Zomaar een paar voorbeelden van ‘bedankjes’ van mensen die via Moerdijkvoorelkaar in contact zijn gekomen met elkaar:

“Hee, ook via deze weg bedankt voor je inzet naar het echtpaar toe. Ze zijn er zo ontzettend mee geholpen! We spreken elkaar :)”

“Reuze bedankt die je met de tuin helpt. Ik ben er heel blij mee. Zodra het niet zo warm meer is hoop ik je weer te zien.”

“Hoi, nou dat is even leuk dat ik je zo op deze manier kan bedanken. We zijn ontzettend blij met jou voor het vervoer van onze jongeren! Je bent echt goud waard.”

“Dank je wel voor het ordenen van mijn kabels. Je bent een lieve, aardige jongeman met het hart op de juiste plaats.”

Moerdijkvoorelkaar
Alle vrijwilligersvacatures en hulpvragen vind je op www.moerdijkvoorelkaar.nl . Klik daar op 'Aan de slag' en kies waar je naar op zoek bent. Hulp nodig? Bel dan met 0168-331 888, of stuur een email naar info@moerdijkvoorelkaar.nl . Of kom langs bij het Inloopsprekuur: elke woensdag van 10.00 tot 12.00 uur in de Fendertshof in Fijnaart (in de centrale hal) of elke donderdag van 13.00 tot 16.00 uur in het gemeentehuis in Zevenbergen (in de hal). Een afspraak maken is niet nodig.

14 oktober Evenement ‘Ontmoet & Beviend’

Ben jij op zoek naar nieuwe verbindingen, leuke contacten en misschien zelfs mooie vriendschappen? Op woensdag 14 oktober krijg je tijdens het evenement ‘Ontmoet & Beviend’ de kans om op een ontspannen manier nieuwe mensen te leren kennen. ‘Ontmoet & Beviend’ wordt georganiseerd door Surplus en Moerdijkvoorelkaar.

Met begeleiding en verschillende leuke activiteiten worden gesprekken vanzelf op gang gebracht en ontdek je verrassende overeenkomsten met anderen. Samen lachen, verbinden en nieuwe contacten opdoen staat centraal. Iedereen is welkom, van jong tot oud! Deelnemen is gratis.

Wanneer: 14 oktober van 16.00 uur tot 19.00 uur. Inloop vanaf 15:45 uur.

Locatie: De Borgh, IJshof 1, 4761 BE Zevenbergen.

Aanmelden: Graag vooraf aanmelden door een email te sturen naar info@moerdijkvoorelkaar.nl of bel met 06 – 286 315 31

Moerdijkvoorelkaar
Alle vrijwilligersvacatures en hulpvragen vind je op www.moerdijkvoorelkaar.nl . Klik daar op 'Aan de slag' en kies waar je naar op zoek bent. Hulp nodig? Bel dan met 0168-331 888, of stuur een email naar info@moerdijkvoorelkaar.nl . Of kom langs bij het Inloopsprekuur: elke woensdag van 10.00 tot 12.00 uur in de Fendertshof in Fijnaart (in de centrale hal) of elke donderdag van 13.00 tot 16.00 uur in het gemeentehuis in Zevenbergen (in de hal). Een afspraak maken is niet nodig.

dat kan hier. Ik kan me best voorstellen dat iemand misschien drempelvrees heeft om aan te schuiven. Dat hoeft echt niet, we zijn allemaal maar gewoon hoor.”

Elke maand ook een lunch

En het blijft niet bij twee Koffieochtenden in de maand. Sinds kort wordt er een keer per maand ook een lunch georganiseerd. Deelnemers krijgen dan een twee luxe broodjes en een kop soep. Coördinator Peter Smit: “Ook dat gaat hartstikke goed, ik denk dat mensen hier gewoon behoefte hebben om bij elkaar te komen. Het zou mooi zijn als we zulke dingen vaker konden organiseren. Of bijvoorbeeld ook een bijlartmiddag. Maar dan hebben we meer vrijwilligers nodig, en geld en dat kan niet allemaal in De Standaard. We blijven in elk geval ons best doen om te kijken wat we nog meer voor elkaar kunnen krijgen.”

Stichting Leeuwenhart Moerdijk

“Er komt weer wat reuring in iemands leven”

Proberen om eenzame ouderen die zelfstandig wonen in onze gemeente uit hun isolement te halen. Dat is het doel van Stichting Leeuwenhart Moerdijk.

Stichting Leeuwenhart Moerdijk is opgericht door Lionsclub Moerdijk. “We zien dat eenzaamheid bij ouderen een steeds groter probleem wordt”, vertelt vertelt Vincent Yntema van de Stichting Leeuwenhart. “En dan met name bij ouderen die zelfstandig wonen. Als je nog een partner hebt of in een zorginstelling woont, komt er vaak nog wel iemand bij je kijken. Maar woon je alleen en kom je niet vaak meer de deur uit, dan kun je in een isolement belanden. Daar kom je soms niet makkelijk uit. Die mensen willen wij helpen om weer onderdeel van de gemeenschap te zijn.”

“Doorgeven via onze website”

Dat doet de stichting door zelf contact te leggen met ouderen in onze gemeente. Dat gebeurt nadat die bij de stichting zijn aangemeld. “Ken je iemand die ouder is en zelfstandig woont en je denkt dat hij of zij eenzaam is, dan kun je dat doorgeven via onze website”, legt Vincent uit. “Persoonlijk benaderen is wat ons betreft de sleutel. Een van onze vrijwilligers gaat op huisbezoek, of belt eerst even. We kijken met elkaar wat de situatie en de behoefte is. Meestal is de eerste reactie dat het goed gaat en we niks voor iemand kunnen betekenen. Wij vragen dan of we toch een kop koffie samen mogen drinken. Als dat mag en we praten even met elkaar, dan merk je snel

Seniorenraad Willemstad

“Probeer het gewoon eens!”

Al meer dan 25 jaar organiseert de Seniorenraad Willemstad activiteiten, bijeenkomsten en informatieve momenten voor senioren van Willemstad en Helwijk. Van briden tot bezoeken van theatervoorstellingen met de Schouwburgbus. En van fietsen tot museumbezoek met de Museumbus. “Bij ons is elke dag iets te doen”, zo vat Jacques Schreuder (voorzitter van de Seniorenraad) het samen.

“Het gaat ons om de sociale verbondenheid, omzien naar elkaar”, vertelt hij. “Veel mensen zijn alleen en dat hoeft niet. Wij bieden vaste activiteiten en eenmalige activiteiten aan om actief te blijven, nieuwe mensen te ontmoeten of gewoon gezellig samen te zijn. Maar vooral om veel plezier te hebben.”

Vaste activiteiten en eenmalige activiteiten

Vaste activiteiten die de Seniorenraad organiseert zijn bijvoorbeeld elke week bridge, handwerken, koersbal en de soos voor senioren met een wisselend programma. En zelfs elke werkdag is er de mogelijkheid om te bijlarten. Voorbeelden van eenmalige activiteiten zijn bezoeken met de Museumbus aan exposities in het hele land (afgelopen zomer bijvoorbeeld naar Zandschulpturen in Garderen) en een boottocht naar Drimmelen. “We hadden daar 110 plaatsen beschikbaar, die waren binnen twee dagen gereserveerd”, vult Jacques aan. “Het was een groot succes. Voor veel deelnemers was het een dag vol ontmoetingen, herinneringen ophalen én nieuwe herinneringen maken. Daar doen we het voor natuurlijk.”

Seniorenraad Willemstad

De meeste vaste activiteiten van de Seniorenraad worden georganiseerd in Buurthuis Irene, Grimhoek 15 in Willemstad. Wil je meer weten over de Seniorenraad Willemstad en alle activiteiten? Kijk dan op www.seniorenraadwillemstad.nl. Het secretariaat van de Seniorenraad is telefonisch bereikbaar via 06-24516186.

Ook speciaal voor senioren in onze gemeente:

- Seniorenraad Zevenbergen www.seniorenraadzvb.nl
- Senioren Helwijk Actief www.svkindervreugd.nl/senioren/
- KBO & Seniorenraad Zevenbergschen Hoek www.zbhoek.nl/kbo-seniorenraad-zevenbergschen-hoek/



Protestantse Gemeente Willemstad

“Het gaat erom dat we aandacht hebben voor elkaar”

Bij iemand op bezoek gaan als er signalen zijn dat hij of zij misschien eenzaam is. Maar ook verschillende activiteiten organiseren waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Ook de Protestantse Gemeente Willemstad zet zich in voor inwoners die zich eenzaam voelen.

“Wij willen omzien naar elkaar, dat vinden we heel belangrijk vanuit onze christelijke waarden”, vertelt Hanneke Blom. Hanneke is Kerkelijk Werker bij de Protestantse Gemeente Willemstad. “Er gebeurt al veel in Willemstad, het is een heel betrokken gemeenschap”, legt ze uit. “Maar we moeten oog en oor blijven hebben voor eenzaamheid, voor mensen die het wat dat betreft moeilijk hebben. We bezoeken hen thuis om samen te bespreken waar iemand behoefte aan heeft. Zeker niet alleen bij leden van onze kerkgemeenschap, het maakt niet uit of je gelooft of niet. We doen dat vanuit betrokkenheid en bewegingheid. Omdat we hart voor mensen hebben. Het is wel zo dat je sneller bij ons op de radar bent als je lid bent van onze kerkgemeenschap, of er een ander lijntje met de kerk is en het gaat misschien niet goed met je.”

“Veel contacten hebben en toch een leegte ervaren”

“Wij komen in actie als iemand daar zelf om vraagt, of wanneer we een signaal krijgen dat iemand misschien vereenzaamt. Bijvoorbeeld als een partner is overleden. Eenzaamheid kan voor iedereen iets anders betekenen. Je kunt veel contacten hebben en toch een leegte ervaren. Wij proberen om mensen te verbinden met elkaar. Er wordt al van alles georganiseerd in Willemstad; Surplus en Steunpunt De Veste

Gratis of een kleine vergoeding

Een aantal activiteiten is gratis, of er wordt een kleine vergoeding gevraagd. Voor bijvoorbeeld het briden vraagt de Seniorenraad een klein contributiebedrag per jaar. Meerijden met de Museumbus kost 25 euro en de entree voor het museum is met een museumjaarkaart of vipkaart van de Vriendenloterij gratis. Mee-riden met de Schouwburgbus is gratis, de entree voor de voorstelling moet zelf betaald worden. Het merendeel van de kosten betaalt de Seniorenraad met subsidies die ze van de gemeente Moerdijk krijgt.

“Het was weer gezellig hé”

“Natuurlijk kan ik me voorstellen dat er een drempel is voor sommige mensen om voor het eerst aan te sluiten bij een van onze activiteiten”, zegt Jacques. “Maar probeer het gewoon eens! Kom bijvoorbeeld eens kijken op een van onze Filmavonden. Ik hoor weleens dat mensen denken dat wat we organiseren alleen voor oude mensen is. Maar ben je 53 jaar dan ben je ook van harte welkom. Ik zie bij onze activiteiten behoorlijk wat jonge ouders die nog werken. Maar we hebben ook een 90-plusser die tafeltennis bij ons speelt. Afgelopen zomer hebben we ook weer onze jaarlijkse Midzomerbarbecue georganiseerd. Dat doen we speciaal midden in de zomer, omdat veel ouderen dan alleen zijn doordat familie of vrienden op vakantie zijn. ‘Het was weer gezellig hé’, vertelde een van de aanwezigen me later. Daar krijg ik echt een warm gevoel van. Zo fijn dat we dit allemaal kunnen doen.”

Sociale Benadering dementie

“Iedereen verdient het om te worden gezien en van betekenis te zijn”



Copyright Martine van der Moolen

Juist wanneer iemand te maken krijgt met geheugenproblemen ligt eenzaamheid vaak op de loer. Activiteiten die vroeger vanzelfsprekend waren worden lastiger en de wereld kan langzaam kleiner worden. Met de Sociale Benadering willen de gemeente Moerdijk en Surplus voorkomen dat mensen hierdoor buiten de samenleving komen te staan. Sociale Benadering is een speciale aanpak waarbij niet wordt gekeken naar wat iemand niet meer kan. Maar wel naar wie iemand is, wat belangrijk voor hem of haar is en wat nog wél mogelijk is.

“Mijn collega's en ik zetten ons ervoor in dat inwoners aangehaakt blijven bij het leven en de wereld om hen heen”, vertelt Petra van Aert van het Moerdijkse team Sociale Benadering. Het team werkt in alle plaatsen in onze gemeente en stelt de mens centraal, niet de kwetsbaarheid. Sociale Benadering gaat over iemand écht leren kennen. Luisteren naar zijn of haar verhaal en samen zoeken naar mogelijkheden die bijdragen aan een betekenisvol leven.

“Kijken naar wat iemand belangrijk vindt in het leven”

“Iedereen kan contact met ons opnemen als er een vermoeden is van geheugenproblemen en iemand daarom extra ondersteuning kan gebruiken”, vertelt Petra. “We gaan dan op huisbezoek om kennis te maken. We willen ontdekken wie iemand is, en wat zijn of haar interesses en behoeften zijn. Daarbij kijken we niet alleen naar de uitdagingen die iemand ervaart, maar juist ook naar wat iemand belangrijk vindt in het leven.”

Samen met de inwoner onderzoeken de teamleden wat mogelijk is en wat iemand graag wil. Daarbij zetten ze in op het versterken van het sociale netwerk en het behoud of opnieuw invullen van sociale rollen. Bijvoorbeeld de rol in het gezin als ouder, partners, broer of zus en in de maatschappij als vriend of buur. Dat kan op allerlei manieren. Denk aan aansluiten

bij ontmoetingen in een Huis van de Wijk, ondersteuning bij activiteiten, het herstellen van oude vriendschappen of zelfs het oppakken van vrijwilligerswerk. Voor iedere inwoner ziet die ondersteuning er anders uit.

Samen verschillende activiteiten verkennen

Petra begeleidde bijvoorbeeld een man met geheugenproblemen die graag weer iets buitenshuis wilde ondernemen, maar niet goed wist waar zijn interesses lagen. “Het begint met het opbouwen van een vertrouwensband”, legt Petra uit. “Door gesprekken te voeren leer je iemand steeds beter kennen en ontdek je waar hij of zij enthousiast van wordt.”

Samen gingen ze verschillende activiteiten verkennen. Zwemmen leek een leuke optie, maar al snel bleek dat dit toch niet goed bij hem paste. “Dat is helemaal niet erg”, vertelt Petra. “Juist door dingen uit te proberen kom je erachter wat wel en niet aansluit.”

Uiteindelijk kwamen ze terecht bij het Huis van de Wijk in Klundert. Daar vond hij niet alleen een prettige activiteit, maar ook nieuwe sociale contacten. Daarnaast wist hij een oud contact opnieuw aan te halen en ontmoette hij een groep gelijkgestemde mannen. Inmiddels heeft hij wekelijks een vaste plek aan tafel, geniet hij van de gesprekken tijdens de gezamenlijke lunch en sluit hij regelmatig aan bij andere activiteiten.

Waarom Sociale Benadering?

Bij de Sociale Benadering draait het om kwaliteit van leven. Om meer bieden dan ondersteuning of zorg alleen. Het gaat om investeren in relaties, zingeving en verbinding met de buitenwereld. Het voorkomen van eenzaamheid speelt daarin een belangrijke rol. Petra: “Door aan te sluiten bij de wensen, talenten en mogelijkheden van mensen, helpen we hen om onderdeel te blijven van de samenleving. Want iedereen verdient het om te worden gezien en van betekenis te zijn.”

Sociale Benadering in Moerdijk

Meer weten over de Sociale Benadering, of iemand aanmelden? Kijk dan op www.moerdijkvoorelkaar.nl/sociale-benadering.

Je kunt ook een e-mail sturen naar sbd-moerdijk@surplus.nl of bellen met:
• Sabeth Hug: 06-306 193 55
• Luc den Hollander: 06-345 777 12
Volg het team ook via Instagram: www.instagram.com/sociale_benadering_

Activiteiten

• Lunch in Huis van de Wijk Klundert

Elke donderdag van 12.00 tot 13.30 uur. Locatie: Prins Willemstraat 2, Klundert. Kosten: € 3,-Aansluitend is er een activiteit, zoals een muziekingo of jeu de boules.

• Inlooppmiddag Samen Zijn

Elke eerste woensdag van de maand van 13.00 tot 15.00 uur. Voor iedereen die te maken heeft met geheugenproblemen. Locatie: Surplus, Lindonk 153, Zevenbergen

Inlooppmiddag Willemstad

Elke maandag van 14.00 tot 16.00 uur. Locatie: Steunpunt In de Veste, Kerkring 40, Willemstad