

Goeree-Overflakkee komt in actie tijdens Week tegen Eenzaamheid



Op donderdag 29 september begint de Week tegen Eenzaamheid. Door het hele land vinden tot en met donderdag 6 oktober activiteiten plaats waarbij ontmoeting en verbinding centraal staan. Ook op Goeree-Overflakkee.

In samenwerking met Stichting ZIJN organiseert de gemeente in die week activiteiten die mensen dichterbij elkaar brengen en sociale contacten en netwerken stimuleren. Iedereen kan deelnemen aan de Week tegen Eenzaamheid door het bezoeken of organiseren van een activiteit. Want eenzaamheid aanpakken begint met in contact komen. Samen maken we van de Week tegen Eenzaamheid een succes!

Veel Nederlanders voelen zich soms of zelfs vaak eenzaam

Eenzaamheid komt binnen alle leeftijdsgroepen voor. Vaak vormt het een belemmering om mee te komen in onze samenleving. Met het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, georganiseerd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, wil de overheid de trend van eenzaamheid doorbreken door eenzaamheid eerder te signaleren, het bespreekbaar te maken en door samen te werken. Het organiseren van de Week tegen Eenzaamheid is daar een voorbeeld van. Meer dan 250 gemeenten en 160 landelijke bedrijven en maatschappelijke organisaties doen mee. Zij zetten zich in om actief én gezamenlijk de trend van eenzaamheid te doorbreken. Iedereen kan wat doen tegen eenzaamheid. Kijk wat jij kunt doen op www.eentegeneenzaamheid.nl.



Tineke Voogd zet zich in voor mensen uit haar omgeving

77 jaar is ze inmiddels. Maar nog steeds organiseert ze vol energie en enthousiasme leuke bijeenkomsten waardoor niemand alleen hoeft te zijn. Belangeloos. Dit doet ze al jaren. “Ik ben blij en trots om voorzitter te mogen zijn van de 55+ club. Mensen vertellen mij dat ze met een brede glimlach toeleven naar de activiteiten die we organiseren.” Tineke vertelt dat er al eens bezoeken van een kaasmaker en een notaris op het programma stonden. Er wordt dan leuke, interessante kennis opgedaan. Ook werd een middagje gevaren op de Loosdrechtse Plassen.

Veel van de bezoekers zijn alleen. Als ze zich eenzaam voelen laten ze dat volgens Tineke niet graag merken of makkelijk zien. Soms laat iemand zich toch ontvallen dat hij of zij eenzaam is. “Eenzaamheid is lastig te herkennen. Daarom is het belangrijk om mensen erop te wijzen. Al ben je zelf niet eenzaam, misschien is je buurman of buurvrouw dat wel en kun je iets voor diegene betekenen. Gelukkig zien de mensen naar elkaar om in het dorp. Ook de kerken en CuraMare organiseren geregeld activiteiten waar contact en verbinding gezocht kan worden. Helaas neemt dat niet weg dat er mensen zijn die zich toch eenzaam voelen.” Tineke adviseert die mensen om ergens aansluiting te zoeken. Bijvoorbeeld bij een vereniging. En mensen die niet eenzaam zijn... Zie om naar de ander en steun elkaar.

Fijne, laagdrempelige activiteiten

Verspreid over het eiland biedt Stichting ZIJN de komende week verschillende activiteiten aan. De eerste activiteiten zijn al op donderdag 29 september. Wilt u een activiteit bijwonen? Meld u zich dan aan via het e-mailadres m.vanderwelle@zijngo.nl. We hopen u de komende week te ontmoeten!*

Donderdag 29 september	
Activiteit: Samen koken, samen eten Locatie: Oude-Tonge, Infocentrum, Tijd: 12.00 uur	In Oude-Tonge gaat de creacub lekkere hapjes maken in het Infocentrum die u om 12.00 uur op kunt komen eten. Alleen of samen met een vriend, vriendin of buurman.
Activiteit: Praetje bie un Plaetje Locatie: Nieuwe-Tonge, Ons Dorpshuis Tijd: 14.00 uur	Bij 'Praetje bie un Plaetje' worden oude beelden van Nieuwe-Tonge getoond en kunt u onder het genot van een kopje koffie uw verhalen delen. Hannie Kasteleijn neemt een laptop vol oude foto's mee naar Ons Dorpshuis. Ze worden getoond op een scherm.
Activiteit: Koffiekamer Locatie: Sommeldijk, Antoon Coolenstraat 11 (Kameraadhuys) Tijd: 09.00 - 13.00 uur	Hier kunt u terecht voor een kopje koffie en een praatje van 09.00 tot 13.00 uur. Er kan zelfs mee geluncht worden. Op basis van vrije inloop.
Activiteit: Aanschuifkoor Locatie: Middelharnis, Het Diekhuus Tijd: 14.00 - 16.00 uur	Gezellig samen liedjes zingen die iedereen kent. Na afloop is er gelegenheid om in de foyer van Het Diekhuus na te praten. Aanmelden is niet nodig, u kunt gewoon gratis aanschuiven.
Vrijdag 30 september	
Activiteit: Praetje bie un Plaetje Locatie: Ooltgensplaat, 't Centrum Tijd: 14.00 uur	Bij 'Praetje bie un Plaetje' worden oude beelden van Ooltgensplaat getoond en kunt u onder het genot van een kopje koffie uw verhalen delen. Op vrijdag 30 september verzorgen de gebroeders Maliepaard een middag met beelden van vroeger in 't Centrum in Ooltgensplaat.
Maandag 3 oktober	
Activiteit: Walk & Talk Locatie: Stad aan 't Haringuliet, Ons Trefpunt Tijd: 14.00 uur	In Stad aan 't Haringuliet heeft Gerda Arensman een mooie wandelroute uitgezet. Op maandag 3 oktober bent u om 14.00 uur welkom in Ons Trefpunt voor een kopje koffie. Vanaf deze locatie kunt u, 2 aan 2, 5 kilometer wandelen. Er worden kaartjes met gespreksonderwerpen uitgedeeld en het zou leuk zijn wanneer er onderweg van wandelpartner wordt gewisseld. Mensen met een scootmobiel kunnen ook deelnemen.

**Bij slecht weer bieden we een alternatief programma aan voor de buitenactiviteiten.*

Activiteit: Rust Roest: ontspannings-oefeningen Locatie: Herkingen, Ons Huis Tijd: 14.00 uur	Bewegen is niet alleen gezond, maar kan ook heel gezellig zijn als je het samen doet. Met na afloop natuurlijk een lekker kopje koffie. Bij 'Rust Roest' kunt u ervaren hoe fijn het kan zijn om lekker te bewegen.
Activiteit: Rust Roest: bewegen op muziek Locatie: Ouddorp, Dorpstienen Tijd: 14.30 uur	
Activiteit: Ontspanningsyoga Locatie: Goedereede, Verenigingsgebouw Oostdam Tijd: 19.30 - 20.30 uur	U kunt deelnemen aan ontspanningsyoga die voor iedereen geschikt is. Geniet na afloop van een lekker kopje thee. Bijzonderheden: lenigheid is geen vereiste, een onderzoekende nieuwsgierige geest wel. Graag zelf een mat, slaapzak of een tuinstoelkussen meenemen zodat u zacht zit en ligt. Eigen bijdrage van 5 euro. Aanmelden doet u per WhatsApp bij Jacqueline: 06 43 55 60 69.
Dinsdag 4 oktober	
Activiteit: Samen koken, samen eten Locatie: Dirksland, Victoriahal Tijd: 11.00 uur	Er worden op dinsdag 4 oktober samen hapjes gemaakt in de Victoriahal. Om 11.00 uur wordt er begonnen met de bereiding en daarna is het smullen geblazen.
Activiteit: Samen koken, samen eten Locatie: Stellendam, 't Haegse Huus Tijd: 10.00 uur	Niets zo gezellig als samen eten! En het eten zelf klaarmaken maakt het nog leuker. In Stellendam wordt er een workshop 'arretjescake maken' georganiseerd in 't Haegse Huus. Natuurlijk wordt de cake na afloop genuttigd met een kopje koffie.
Woensdag 5 oktober	
Activiteit: Walk & Talk Locatie: Melissant, Melishof Tijd: 09.30 uur	Wandelen en praten: een mooie combinatie. Stichting ZIJN zorgt voor de gespreksonderwerpen. Er is een mooie route uitgezet. Er wordt om 09.30 uur gestart met de wandeling vanaf de Melishof. Rond 11.30 uur wordt de tocht afgesloten met koffie en appelgebak.
Activiteit: Rust Roest: yogales Locatie: Achthuizen, R.K.V.V. FIOS (kantine) Tijd: 10.00 uur	Bij 'Rust Roest' kunt u ervaren hoe fijn het kan zijn om lekker te bewegen.
Activiteit: Wandelgroep Locatie: Dirksland, Startpunt is de keet van speeltuin 'De Flierefluiter' Tijd: 10.00 uur	Om 10.00 uur doen we eerst een kopje koffie. Daarna gaan we van 10.30 tot 12.00 uur ongeveer 3 kilometer samen wandelen in en rond Dirksland. Bij slecht weer wordt een leuke binnenactiviteit georganiseerd. Op basis van vrije inloop.
Donderdag 6 oktober	
Activiteit: Praetje bie un Plaetje Locatie: Goedereede, Verenigingsgebouw Oostdam Tijd: 14.00 uur	Bij 'Praetje bie un Plaetje' worden oude beelden van Goedereede getoond en kunt u onder het genot van een kopje koffie uw verhalen delen. Andre Kastelein vertelt over Goedereede uit verurlagen tijden en toont een film uit 1966.
Activiteit: Koffiekamer Locatie: Sommeldijk, Antoon Coolenstraat 11 (Kameraadhuys) Tijd: 09.00 - 13.00 uur	Hier kunt u terecht voor een kopje koffie en een praatje van 09.00 tot 13.00 uur. Er kan zelfs mee geluncht worden. Op basis van vrije inloop.
Zaterdag 8 oktober	
Activiteit: Samen uit samen thuis Locatie: Middelharnis, Het Diekhuus Tijd: 14.00 - 16.00 uur	De dames van Duo Voci zorgen voor een onvergetelijke middag in Het Diekhuus. Kent u mensen die bijna niet de deur uitgaan of het spannend vinden alleen een voorstelling te bezoeken? Neem zo iemand dan mee naar het optreden in Het Diekhuus. Wilt u graag naar de voorstelling maar niet alleen? Meld u dan ook aan bij Stichting ZIJN. We kijken dan samen of we u eventueel kunnen matchen met iemand.



Bakkerij de Visser, Sjaloom Zorg en meerdere basisscholen op Goeree-Overflakkee dragen ook hun steentje bij aan de activiteiten tijdens deze week.

Van 29 september t/m 6 oktober
'Koffie voor twee' bij Bakkerij de Visser (Koffiehuys Soes) in Middelharnis Op woensdag 5 oktober krijgt degene die u meeneemt een gratis kopje koffie. Beneden Zandpad 15, 3241 GA Middelharnis Koffie-inloop Oostdijk Middelharnis, op dinsdag, woensdag en donderdag Bij dagbesteding Oostdijk van Sjaloom Zorg staan ook tijdens de Week tegen Eenzaamheid de deuren open. Hier kunt u een bakje koffie/thee komen drinken en een praatje maken. De dagopvang is te vinden op de Oostdijk 47 in Sommeldijk en is geopend op dinsdag, woensdag en donderdag van 9.30 tot 15.00 uur en op vrijdag van 9.30 tot 13.30 uur. Lessen in het basisonderwijs Op een aantal basisscholen in de gemeente wordt het onderwerp eenzaamheid besproken in de les.



Actief worden als vrijwilliger?

Op het platform GOvoorelkaar is een overzicht te vinden van beschikbare vrijwilligersvacatures op Goeree-Overflakkee. Bezoek hiervoor www.govoorelkaar.nl/hulpvragen/

Sporten via Sportteam GO?

Vind sportactiviteiten voor de jeugd in de buurt. Info en aanmelden via: www.gosportencultuur.nl.



Op zoek naar een luisterend oor? Bel 1 van de landelijke hulplijnen

De Luisterlijn
24/7 telefonisch te bereiken voor een luisterend oor. Tel: 0900 0767 000. Meer informatie op: www.deluisterlijn.nl.

De Kindertelefoon
Ben je 18 jaar of jonger en wil je graag met iemand praten omdat je je eenzaam, verdrietig of boos voelt? Dan kun je gratis en anoniem bellen met de Kindertelefoon. Tel: 0800-0432. Chatten kan ook via: www.kindertelefoon.nl/chat.