

Kerkrade tegen eenzaamheid

Eenzaamheid komt vaker voor dan je denkt. 1 op de 10 Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Nog eens 1 op de 3 Nederlanders voelt zich matig eenzaam.

Wanneer je eenzaam bent voel je je niet verbonden en mis je een hechte, warme band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je zou willen. Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Of je nou jong bent of oud, getrouwd of gescheiden, ziek of gezond; iedereen voelt zich wel eens alleen.

Ook is eenzaamheid een persoonlijke ervaring. Het komt voor in alle soorten en maten. Wel wordt er onderscheid gemaakt tussen emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Meestal gaat het om een levenspartner. Er is een emotionele behoefte. Sociale eenzaamheid draait om minder contact hebben met andere mensen dan je wenst. Denk aan het missen van vrienden, kennissen of collega's. Het sociaal netwerk schiet tekort. Er is een sociale behoefte.

De gevolgen van eenzaamheid zijn groot. Mensen die een lange tijd eenzaam zijn, voelen zich vaker ongelukkig. Ze voelen zich niet verbonden met anderen en kampen met een negatief wereld- en zelfbeeld. Ze bewegen minder, eten minder gezond en lopen een grotere kans op verslaving.

Daarom zet de gemeente Kerkrade zich in om eenzaamheid tegen te gaan. De Seniorenraad heeft al in 2016 aandacht gevraagd voor

het onderwerp eenzaamheid. Daarom hebben alle medewerkers Hulp bij het Huishouden een scholing gevolgd. Hierin hebben ze onder andere geleerd om eenzaamheid bespreekbaar te maken. Bovendien heeft de gemeente Kerkrade zich in 2019 aangesloten bij de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid en hebben wij sinds oktober 2020 de eigen coalitie 'Kerkrade: Samen tegen Eenzaamheid'. Als laatste doen wij jaarlijks mee met de Week tegen Eenzaamheid.

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid 2022 organiseren we in Kerkrade verschillende activiteiten. Tijdens deze activiteiten kunt u in contact komen met anderen die ook graag nieuwe mensen willen ontmoeten. Ook kunt u aansluiten bij allerlei sociale en culturele activiteiten die in Kerkrade gedurende het hele jaar worden georganiseerd.

We hopen dat u geniet van alle activiteiten die worden georganiseerd. Stap over de drempel en sluit u aan. Het leven is immers zoveel mooier wanneer u het met iemand kunt delen.



Mede mogelijk gemaakt door:

Seniorenraad Kerkrade
Katholieke Bond voor Ouderen
Centrale voor Ouderen
Vrije Akademie Parkstad
Credohuis Parkstad
Wijkpunt Sjevemethoes
Wijkpunt Westhoes
Wijkteam Westhoes
Wijkpunt Noord
SMK Stichting Muziek- en Dansonderwijs
Bibliotheek Kerkrade
Parkstad Limburg Theaters
Caritas045
Impuls Kerkrade
The Move Factory
Kerngroep Zuid
HAVEN
Woonzorg Elisabeth Stift

WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID



29 september t/m 6 oktober 2022

www.eentegeneenzaamheid.nl
#eentegeneenzaamheid

mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Datum	Tijdstip	Activiteit	Locatie	Aanmelden
29/09	10:00 - 13:30	Workshop koken met weinig geld	HAVEN Just be Home Kampstraat 69, Kerkrade West	Ja, via bit.ly/3otksew of mail naar welkom@justbehomes.org
	10:30 - 14:00	Op sjiiep, bezoek aan de bibliotheek, theater en muziekschool. Inclusief lunch, koffie met iets lekkers en spellen. Samenwerking met Impuls en een school	HuB.	Ja, via info@bibliotheekkerkrade.nl Max. 15 personen
	12:00 - 15:00	Kom op de soep	Sjevemethoes	Aanmelden niet verplicht
	16:30 - 18:30	3 gangen menu met livemuziek	Kerk Chèvremont, Nassaustr. 37	Aanmelden niet verplicht
30/09	9:30 - 11:30	Houten figuur van d'r Joep bewerken met houtbranden divers materiaal	Vazom, Flexiforum, Spekhofstr 15, Kerkrade	Ja, via info@vazom.nl
	10:00 - 13:30	Een luisterend oor met een kopje koffie/thee; samen een spelletje doen	HAVEN Just be Home Kampstraat 69, Kerkrade West	Ja, via bit.ly/3otksew of mail naar welkom@justbehomes.org
	14:00	Kom erbij en geniet! Gezellige middag voor jong en oud, deze middag staat in het teken van gezellig samen-zijn en teeke-zingen	Ouderensoos Socio Impuls Eygelshoven	Ja, via 045-541 16 67 of seniorenraadkerkrade@gmail.com Max. 30 personen
	14:00 - 16:00	Officiële opening en kijkdag dagbesteding Being Home	Activiteitenruimte 'De Sjorring'. Parkeren en ingang aan de achterzijde Woonzorg Elisabeth Stift. Hammolenweg 7 Kerkrade	Aanmelden niet verplicht
01/10	11:00 - 16:00	Open dag met presentaties van tal van activiteiten van Kerngroep-Zuid	Activiteitencentrum Kerkrade S.G.L. Caster Sprokelstraat 4, Kerkrade	Aanmelden niet verplicht
	14:00 - 16:00	Open dag & spellenmiddag Scouting St. Hubertus Kerkrade - West	Activiteitenruimte 'De Sjorring'. Parkeren en ingang aan de achterzijde Woonzorg Elisabeth Stift. Hammolenweg 7 Kerkrade	Ja, via 0618489713
02/10	13:00 - 18:00	Geluk is het enige wat zich verdubbelt als je het deelt. Een gezellige middag voor jong en oud waar je geluk kunt 'proeven' door muziek en andere activiteiten.	Wijkpunt 't Westhoes Anemonenstraat 16, Kerkrade	Aanmelden niet verplicht
03/10	10:00 - 13:30	Een luisterend oor met een kopje koffie/thee; samen een spelletje doen	HAVEN Just be Home Kampstraat 69, Kerkrade West	Ja, via bit.ly/3otksew of mail naar welkom@justbehomes.org
	16:30 - 18:00	Tiktok (animatiefilm) van d'r Joep e.a. voor jongeren en houten figuur bewerken	Credohuis, Zonstraat 43, Kerkrade	Ja, via info@vazom.nl en via secretariaatparkstad@credohuis.com
	19:00 - 22:00	Muziekavond met liveoptreden	Woonzorg Elisabeth Stift Hammolenweg 7, Kerkrade	Aanmelden niet verplicht
04/10	10:00 - 11:30	Schilderclub Impuls: Open inloop en expositie schildergroep Kerngroep-Zuid	Activiteitenruimte 'De Sjorring'. Parkeren en ingang aan de achterzijde Woonzorg Elisabeth Stift. Hammolenweg 7 Kerkrade	Aanmelden niet verplicht
	Vanaf 12:00	Buffet voor bewoners 't Stift	Besloten middag. Enkel voor bewoners van Woonzorg Elisabeth Stift	Ja, via 0624585275
	13:30 - 15:30	Houten figuur van d'r Joep bewerken met houtbranden divers materiaal	Sjtaaterhoes, Schaesbergerstr. 27a, Terwinselen	Ja, via info@vazom.nl
	13:30 - 16:30	Mandala tekenen	HAVEN Just be Home Kampstraat 69, Kerkrade West	Ja, via bit.ly/3otksew of mail naar welkom@justbehomes.org
	14:00	Kienen Kosten: €0,50	Sjevemethoes	Aanmelden niet verplicht
05/10	13:30	Bloemschikken Kosten: €8,00	Sjevemethoes	Ja, via 0651970614
	10:30 - 12:00	Houten figuur van d'r Joep bewerken met houtbranden divers materiaal	Wijkzorgcentrum Laethof	Ja, via info@vazom.nl
	13:00 - 15:00	Houten figuur van d'r Joep bewerken met houtbranden divers materiaal	Socioproject Terbruggen 16, Eygelshoven	Ja, via info@vazom.nl
	13:30 - 16:30	Een luisterend oor met een kopje koffie/thee; samen een spelletje doen	HAVEN Just be Home Kampstraat 69, Kerkrade West	Ja, via bit.ly/3otksew of mail naar welkom@justbehomes.org
	14:00 - 16:00	Themabijeenkomst Eenzaamheid	Kapel Woonzorg Elisabeth Stift, Hammolenweg 7	Aanmelden niet verplicht
06/10	9:30 - 11:30	Houten figuur van d'r Joep bewerken met houtbranden divers materiaal	Sjevemethoes	Ja, via info@vazom.nl
	10:00 - 12:00	Samen spelen: Ouderen en kinderen van kinderdagverblijf 'Kiekeboe'	Kapel Woonzorg Elisabeth Stift, Hammolenweg 7	Ja, via 0624585275
	10:00 - 13:30	Een luisterend oor met een kopje koffie/thee; samen een spelletje doen	HAVEN Just be Home Kampstraat 69, Kerkrade West	Ja, via bit.ly/3otksew of mail naar welkom@justbehomes.org
	12:00 - 15:00	Kom op de soep	Sjevemethoes	Aanmelden niet verplicht
	16:30 - 18:30	3 gangen menu met livemuziek	Kerk Chèvremont, Nassaustr. 37	Aanmelden niet verplicht