

WEEK TEGEN EENZAAMHEID

1 t/m 8 oktober 2019



VOORWOORD wethouder Henk Cuijpers

De gemeente Nederweert staat van dinsdag 1 oktober tot en met dinsdag 8 oktober 2019 in het teken van eenzaamheid. Tijdens deze week worden er in het hele land diverse activiteiten gepland rondom dit thema. Ook in Nederweert! Hiermee sluiten we aan op de landelijke campagne 'Een tegen eenzaamheid'.

Veel inwoners, organisaties en verenigingen uit Nederweert hebben aan onze oproep om initiatieven aan te melden, gehoor gegeven. Dank daarvoor! Al deze activiteiten staan in dit programmakrantje.

Kent u iemand die eenzaam is en voor wie één van de activiteiten passend kan zijn? Sluit dan samen aan. Wellicht is dat nét nodig voor hem of haar om over de drempel heen te stappen.

Eenzaamheid komt veelvuldig voor en voelt voor iedereen anders. Hoe eerder het wordt (h)erkend hoe meer er voor iemand gedaan kan worden. In dit programmakrantje vindt u informatie over het herkennen van eenzaamheid en leest u hoe u een eenzaam persoon kunt helpen. Meer informatie vindt u op de landelijke website www.eentegeneenzaamheid.nl.

Laten we elkaar bij de hand nemen en er samen voor zorgen dat er minder eenzaamheid is in Nederweert. Samen groots, samen doen!

Gemeente Nederweert,
Wethouder Henk Cuijpers

EENZAAMHEID IS HET NIET VERBONDEN VOELEN

EENZAAM OF ALLEEN?

Je alleen voelen of je eenzaam voelen is niet hetzelfde. Wel valt het vaak samen. Als je alleen bent, heb je niemand om je heen. Eenzaamheid betekent dat je iets mist; een hechte, emotionele band met anderen. Eenzame mensen voelen zich niet verbonden of hebben minder sociale relaties dan dat ze zouden wensen. Dat kan gevoelens geven van leegte, verdriet, angst en zinloosheid.

EENZAAMHEID HERKENNEN

Vrijwel niemand die zich eenzaam voelt, komt hier openlijk voor uit. Op eenzaamheid rust een taboe. Er zijn signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid:

- lichamelijke signalen: bijvoorbeeld verslechterde zelfzorg of vermoeidheid;
- psychische signalen: bijvoorbeeld mensen met een negatief zelfbeeld of mensen met een verslaving;
- sociale signalen: bijvoorbeeld weinig sociale contacten, claimgedrag of juist mensen op afstand houden;
- omgevingssignalen: bijvoorbeeld een verwaarloosde woning.

Maar let op: genoemde signalen hoeven niet te betekenen dat de persoon zich eenzaam voelt.

De signalen kunnen ook wijzen op andere problemen of te maken hebben met andere omstandigheden.

WAT KAN IK DOEN?

Kent u iemand die weinig betekenisvolle contacten heeft en vermoedt u dat hij of zij zich eenzaam voelt? Een steuntje in de rug van een familielid, vriend of buur kan veel betekenen.

Vrijwel iedereen vindt aandacht fijn. En je kunt iemand steunen zonder expliciet eenzaamheid bespreekbaar te maken. Zorg wel voor gelijkwaardig contact. Voor echt contact dat je allebei prettig vindt. Het zijn vaak de kleine dingen die het doen zoals iemand uitnodigen voor een kop koffie, op ziekenbezoek gaan of samen met iemand naar een activiteit gaan.

Nieuwe waardevolle contacten kunnen ontstaan doordat u dan beiden andere mensen ontmoet. Ergens alleen naar toe gaan is vaak een drempel voor mensen. Door samen te gaan neemt u die drempel weg.

Zie voor meer informatie
www.eentegeneenzaamheid.nl.

PROGRAMMA

DATUM	ACTIVITEIT	TIJD	LOCATIE
DINSDAG 1 OKTOBER	- Huiskamer Nederweert - Open eettafel Nederweert (aanmelden!) - Bingomiddag Zorgkwekerij De Peeldijk (vóór 27/9 aanmelden!) - Rollatorwandeltocht door Nederweert - Sport & spel, creativiteit en buitenleven - jongens groep 5 - 6 - Ontmoeten - Inloop	13.30 - 16.30 uur 17.30 uur 14.00 uur 14.30 uur 18.30 - 20.00 uur 10.00 - 16.00 uur 10.00 - 18.00 uur	Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert, Huub Janssenkamer Gemeenschapshuis 'de Pinnenhof', Kapelaniestraat 4, Nederweert Tuinkamer Zorgkwekerij De Peeldijk, Plattepeeldijk 19, Ospel Vertrekpunt, Lambertushof 2, Nederweert Jong Nederland Budschop, Ospelseweg 15A, Nederweert Ontmoetingscentrum de Gunnerij, Lambertushof 2, Nederweert Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert - Gasterij de Ontmoeting
WOENSDAG 2 OKTOBER	- Dag van de ouderen - Huiskamer Ospel - Stoel-yoga - Sport & spel, creativiteit en buitenleven - jongens groep 3 - 4 - Maak kennis met een buur uit een andere cultuur - Ontmoeten - Inloop	13.30 uur 13.30 - 16.30 uur 14.00 uur 18.15 - 19.45 uur 10.00 - 12.00 uur 10.00 - 16.00 uur 10.00 - 18.00 uur	Reigershorst, Pastoor Maesplein 13, Nederweert-Eind Haaze-Hoof, Aerthijsplein 3, Ospel Ontmoetingscentrum de Gunnerij, Lambertushof 2, Nederweert Jong Nederland Budschop, Ospelseweg 15A, Nederweert Het Taalcafé van de bibliotheek, Kapelaniestraat 8, Nederweert Ontmoetingscentrum de Gunnerij, Lambertushof 2, Nederweert Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert - Gasterij de Ontmoeting
DONDERDAG 3 OKTOBER	- Huiskamer Nederweert - Open eettafel Nederweert-Eind (aanmelden!) - Italiaanse middag (vóór 27/9 aanmelden!) - Kom op de Soep - Koersbal - Ontmoeten - Inloop	13.30 - 16.30 uur 11.30 uur 15.00 uur 12.00 - 14.00 uur 14.30 - 16.00 uur 10.00 - 16.00 uur 10.00 - 18.00 uur	Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert - Huub Janssenkamer Zaal van Nieuwenhoven, Pastoor Maesplein 1, Nederweert-Eind Citaverde College, Pastoor van der Steenstraat 5, Nederweert Ontmoetingscentrum de Gunnerij, Lambertushof 2, Nederweert Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert Ontmoetingscentrum de Gunnerij, Lambertushof 2, Nederweert Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert - Gasterij de Ontmoeting
VRIJDAG 4 OKTOBER	- Sport & spel, creativiteit en buitenleven - meisjes groep 3 - 4 - Sport & spel, creativiteit en buitenleven - jongens 14 t/m 16 jaar - Ontmoeten - Inloop	18.15 - 19.45 uur 19.30 - 21.00 uur 10.00 - 16.00 uur 10.00 - 18.00 uur	Jong Nederland Budschop, Ospelseweg 15A, Nederweert Jong Nederland Budschop, Ospelseweg 15A, Nederweert Ontmoetingscentrum de Gunnerij, Lambertushof 2, Nederweert Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert - Gasterij de Ontmoeting
ZATERDAG 5 OKTOBER	- Ontmoeten - Inloop	10.00 - 14.00 uur 10.00 - 18.00 uur	Ontmoetingscentrum de Gunnerij, Lambertushof 2, Nederweert Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert - Gasterij de Ontmoeting
ZONDAG 6 OKTOBER	- Vlinderwandeling - Met opa en oma naar buiten in De Groote Peel - Muziek in het Park, uit de Picknickmand - Inloop	10.00 - 12.30 uur 14.00 - 16.45 uur 15.00 - 18.00 uur 10.00 - 18.00 uur	Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert Buitencentrum De Pelen, Moostdijk 15, Ospel Kanaalpark De Heerlijkheid, Budschop Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert - Gasterij de Ontmoeting
MAANDAG 7 OKTOBER	- Sport & spel, creativiteit en buitenleven - meisjes groep 7 - 8 - Sport & spel, creativiteit en buitenleven - meisjes 14 t/m 16 jaar - Ontmoeten - Inloop	18.30 - 20.00 uur 19.30 - 21.00 uur 10.00 - 16.00 uur 10.00 - 18.00 uur	Jong Nederland Budschop, Ospelseweg 15A, Nederweert Jong Nederland Budschop, Ospelseweg 15A, Nederweert Ontmoetingscentrum de Gunnerij, Lambertushof 2, Nederweert Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert - Gasterij de Ontmoeting
DINSDAG 8 OKTOBER	- Huiskamer Nederweert - Open eettafel Nederweert (aanmelden!) - De Conconblazers op het Oktoberfeest - Themabijeenkomst 'Zingeving en meedoen' (aanmelden!) - Ontmoeten - Inloop	13.30 - 16.30 uur 17.30 uur 14.30 uur 15.00 - 17.00 uur 10.00 - 16.00 uur 10.00 - 18.00 uur	Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert - Huub Janssenkamer Gemeenschapshuis 'de Pinnenhof', Kapelaniestraat 4, Nederweert Gasterij de Ontmoeting, Brugske 16, Nederweert Algemeen Maatschappelijk Werk Midden Limburg, Sint Antoniusplein 21-22, Nederweert Ontmoetingscentrum de Gunnerij, Lambertushof 2, Nederweert Zorgcentrum St. Joseph, Brugske 16, Nederweert - Gasterij de Ontmoeting



WEEK TEGEN EENZAAMHEID

1 t/m 8 oktober 2019

HUISKAMER NEDERWEERT

U kunt bij ons een gezellige middag doorbrengen. Samen met andere gasten maakt u een praatje, doet u een spelletje of drinkt u een kopje koffie. We ondernemen creatieve activiteiten. Komt u gerust eens langs. Indien nodig zorgen we voor vervoer. Wij vragen een bijdrage van € 2,50.

HUISKAMER OSPEL

Twee keer per maand op woensdagmiddag vindt het huiskamerproject plaats. Hier kunnen senioren deelnemen aan activiteiten met vrijwilligers. Denk hierbij aan knutselen, een kaartje leggen en TV kijken. Voor deelname aan de Huiskamer vragen we een kleine bijdrage van € 2,50.

BINGOMIDDAG ZORGWEEKERIJ DE PEELDIJK

Op dinsdag 1 oktober organiseren wij een gezellige bingo-middag in de Tuinkamer van de dagbesteding. Er zijn mooie prijzen te winnen, deels geschonken door de plaatselijke ondernemers. De kosten voor deelname zijn € 3,- inclusief een kop koffie/thee & vlaai. Aanmelden vóór 28 september: info@zorgkweekerijdepeeldijk.nl of (0495) 64 16 78.

ONTMOETINGSCENTRUM DE GUNNERIJ

In Ontmoetingscentrum de Gunnerij kunt u terecht voor een heerlijke kop koffie of thee en een gezellig praatje, maar ook om een kaartje te leggen of spelletje te doen. Op dinsdag- en donderdagmiddag kunt u samen met onze vrijwilliger Marina creatief bezig zijn. Op 1 oktober organiseren we een rollatorwandeltocht door Nederweert. Op 2 oktober kan iedereen die zittend wil en kan bewegen, bij ons terecht voor stoel-yoga. Op 3 oktober organiseren we in samenwerking met Humanitas 'Kom op de Soep'.

DAG VAN DE OUDEREN

Seniorenvereniging Nederweert-Eind organiseert samen met de wijkagent voor leden en niet-leden een gezellige middag met muziek en informatie-bijeenkomst rondom inbraak, oplichting en babbeltrucs. Aanmelden is niet nodig. Bijdrage voor deze middag is € 5,00 per persoon.

ITALIAANSE MIDDAG BIJ CITAVERDE COLLEGE

De leerlingen van het Citaverde College verzorgen i.s.m. PSW een Italiaanse middag. Zij bereiden samen een heerlijke Italiaanse maaltijd voor. Vanaf 15.00 uur is iedereen van harte welkom. U dient zich aan te melden vóór 27 september bij Sandra Stals via s.stals@citaverde.nl. Ciao e arrivederci!

VLINDERWANDELING

Vlinderpaât; een vlinderwandeling van 1,3 km van Zorgcentrum St. Joseph naar de levende tuin van de Bosserhof. De route is rolstoelvriendelijk en deelname is gratis.

KOERSBAL

Koersbal is een balspel dat binnen wordt gespeeld in twee teams. Het spel heeft iets weg van 'jeux de boules'. Het is erg leuk om koersbal te spelen. Daarnaast kunt u gezellig een praatje maken met de medespelers. Kom gerust een kijkje nemen en waag een poging om zelf een bal te gooien.

MET OPA EN OMA NAAR BUITEN IN DE GROOTE PEEL

In de herfst verwent Staatsbosbeheer opa's, oma's en hun kleinkinderen met een actieve en gezellige activiteit in De Groote Peel. Samen de natuur in, met onderweg actieve opdrachten. Eenmaal terug in het buitencentrum gaan jullie samen knutselen en broodjes, worstjes en marshmallows bakken bij de vuurkorf. De middag wordt afgesloten met een optreden van kinderband Reintje & haar Voskes in de Peelboerderij. De gids van Staatsbosbeheer helpt je de hele middag op weg. Prijs vanaf 12 jaar: € 7,50. 4 t/m 12 jaar: € 5,-. Info: (0495) 64 14 97 / depelen@staatsbosbeheer.nl.

MUZIEK IN HET PARK, UIT DE PICKNICKMAND

Zondag 6 oktober spelen de bands 'The Hot Buskers' en 'Starfish Bowl' uit Nederweert afwisselend op het podium in kanaalpark 'De Heerlijkheid' in Budschoop. Kom luisteren, kom genieten en vergeet niet je eigen picknickmand en stoeltje of dekentje mee te nemen. 'Muziek in het Park, uit de Picknickmand' is een nieuw, laagdrempelig evenement. Bij slecht weer verplaatsen de optredens naar binnen (Café De Schans).



DE CONCONBLAZERS OP DE OKTOBERFEESTEN

Op dinsdagmiddag 8 oktober spelen de Conconblazers uit Nederweert op de 3e jaargang van het Oktoberfeest in Gasterij de Ontmoeting van zorgcentrum St. Joseph. Ons zangduo Johan en Tineke vrolijkt het geheel op en onze vaste geluidsman Huub bedient de geluids- en zanginstallatie. De entree van het Oktoberfeest in Gasterij de Ontmoeting is gratis.

THEMABIJEEENKOMST 'ZINGEVING EN MEEDOEN'

Algemeen Maatschappelijk Werk Midden-Limburg houdt op dinsdag 8 oktober een themabijeenkomst rondom zingeving en meedoen. Tijdens deze middag worden inzichten en allerlei oefeningen met creatieve werkvormen gecombineerd. De thema's zelfkennis, zelfregie en zelfzorg zijn hierin leidraad. Dit is de basis om eenzaamheid aan te pakken en om op een gelijkwaardige en waardevolle manier relaties aan te gaan. Maximaal 12 deelnemers. Aanmelden: info@amwml.nl / 088 – 656 06 00.

GASTERIJ DE ONTMOETING

U bent dagelijks van harte welkom bij onze open inloop. Daarnaast kunt u bij het Eetpunt genieten van een 3-gangen keuzemenu (€ 9,- per persoon) met aansluitend een gratis kopje koffie.

SPORT & SPEL, CREATIVITEIT EN BUITENLEVEN

Lijkt het jou leuk om eens een kijkje te nemen bij een van de groepsbijeenkomsten van Jong Nederland Budschoop? Doe mee met sport & spel, creativiteit en buitenleven! Onze bijeenkomsten zijn ingedeeld in jongens- en meisjesgroepen en leeftijdscategorieën. Deelname is gratis en je bent van harte welkom! Vragen? Mail dan naar info@jongnederlandbudschoop.nl.

MAAK KENNIS MET EEN BUUR UIT EEN ANDERE CULTUUR

Woensdag 2 oktober besteden wij van 10.00 tot 12.00 uur extra aandacht aan het thema 'Eenzaamheid'. Dit doen we door als vluchtelingenwerk Nederweert aan te sluiten bij het Taalcafé van de bibliotheek. Vind je het leuk om gezellig te kletsen met mensen uit Nederweert en te horen over burens uit een andere cultuur? Kom dan meedoen! Deelname is gratis.





INITIATIEF MELDEN?

Graag gaan wij samen met u ook in de toekomst eenzaamheid te lijf. Heeft u een initiatief dat de strijd aangaat met eenzaamheid? Neem dan contact op met Joey van Beers, een van onze regisseurs leefbaarheid: 0495-677111 / j.vanbeers@nederweert.nl.



OPEN EETTAFELS

Binnen de gemeente Nederweert zijn er verschillende open eettafels. Iedereen is er welkom. Lekker samen eten en een praatje maken. Voor een klein bedrag kunt u deelnemen.

NEDERWEERT: Een groep vrijwilligers of cateraar bereidt elke dinsdag een drie-gangen diner. Drie of vier keer per maand vindt het Eetpunt plaats in gemeenschapshuis 'de Pinnenhof'. Eén keer per maand wordt het Eetpunt verzorgd door telkens een andere horecagelegenheid uit Nederweert of door een cateraar. Na het eten is er de mogelijkheid om nog een beetje na te kletsen, een kaartje te leggen of een spelletje te doen. De inloop is vanaf 17.30 uur en er wordt gegeten om 18.00 uur. Vragen stellen en aanmelden kan via telefoonnummer 06 - 83 15 92 14.

OSPEL: Elke tweede woensdag van de maand wordt door Eetpunt Ospels Uitje een diner geserveerd aan 55+. Door een groep vrijwilligers wordt voor deze doelgroep gezorgd dat het maandelijks een echt "uitje" wordt. Gelet op de grote belangstelling is het noodzakelijk uzelf vooraf op te geven bij Liesbeth Bergmans-Vaes te Ospel: (0495) 63 11 22.

BUDSCHOP: De Open Eettafel vindt elke tweede en laatste donderdag van de maand plaats. Vanaf 11.45 uur bent u welkom. Het eten wordt om 12.00 uur geserveerd. Eindtijd ±13.30 uur. In het zaaltje van de kerkvoorziening St. Rochus te Budschop vindt de Open Eettafel plaats. Deze wordt verzorgd door vrijwilligers. Zij ontvangen u gastvrij en serveren een verse en gezonde maaltijd. Vragen en opgeven kan via telefoonnummer (0495) 63 34 10.

LEVEROY: De Open Eettafel in Leveroy vindt elke derde donderdag van de maand plaats. Vanaf 11.45 uur is de inloop en rond de klok van 12.00 uur gaan we eten. De eettafel is altijd in het café van Pestoeërskoel. Vragen en opgeven kan bij Petra Klauwers: 06 - 54 75 76 01.

NEDERWEERT-EIND: Iedere eerste en derde donderdag van de maand wordt een volledige en gezonde maaltijd geserveerd, bij Van Nieuwenhoven, tegenover de kerk in Eind. De inloop is vanaf 11.30 uur. Vragen stellen en opgeven kan bij Wil Heijnen: 06 - 20 37 26 33.

BEZOEK VAN EEN ZONNEBLOEM VRIJWILLIGER

Iedereen heeft behoefte aan gezelschap. Maar als u een lichamelijke beperking heeft, bent u misschien wel vaker (alleen) thuis dan u zou willen. Bij de Zonnebloem draait het om mensen. Met een gezellige groep vrijwilligers zetten wij ons in voor mensen vanaf 18 jaar met een lichamelijke beperking. De vrijwilligers komen graag langs voor een kop koffie of om samen met u op pad te gaan. Daarnaast organiseren we ook verschillende activiteiten.

Wanneer u in de Week tegen Eenzaamheid eenmalig een bezoekje van de Zonnebloemvrijwilligers zou willen krijgen, kunt u uzelf daarvoor opgeven vóór 25 september: zonnebloemnederweert@gmail.com / (0495) 62 50 10.

Wilt u weten wat wij voor u kunnen betekenen of wilt u uzelf aanmelden als deelnemer of vrijwilliger? Neem dan contact met ons op.

