



## Alliantie tegen Eenzaamheid

Nieuwsbrief Samen tegen Eenzaamheid – nummer 12 – 29 maart 2022

### Waarom deze nieuwsbrief?

De komende tijd worden er weer veel activiteiten georganiseerd door jullie – de Capelse organisaties die zijn aangesloten bij de Alliantie tegen Eenzaamheid. Ook nu het coronavirus de samenleving minder bepaalt, blijven we het belangrijk vinden om deze activiteiten gericht op het tegengaan van eenzaamheid onder de aandacht te brengen. Als we weten welke activiteiten er georganiseerd worden, kunnen we mensen doorverwijzen naar de activiteiten die het beste bij hun passen. Zo zorgen we samen voor meer waardevolle ontmoetingen, en minder eenzaamheid!

### 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 [d.keers@capelleaandenijssel.nl](mailto:d.keers@capelleaandenijssel.nl) en [l.burger@capelleaandenijssel.nl](mailto:l.burger@capelleaandenijssel.nl).

### Van de Jonge Krijger kregen we het volgende bericht:

#### MDT Social Bowl, een nieuw project voor jongeren in Rijnmond

MDT Social Bowl richt zich op jongeren tussen de 14 en 27 jaar die kwetsbaar zijn. Hiermee bedoelen wij jongeren met sociaal-emotionele problemen, nieuwkomers, thuiszitters, jongeren met financiële problematiek, geen/laag opleidingsniveau etc. Door dit traject specifiek voor hen in te richten, zorgen wij ervoor dat er een passend aanbod is voor hen. Wij richten ons op jongeren uit Rotterdam, Capelle aan den IJssel, Krimpen aan den IJssel, Albrandswaard, Barendrecht, Ridderkerk en Lansingerland. De naam Social Bowl is geïnspireerd op het populaire gerecht: Poké Bowl. Jongeren krijgen de mogelijkheid om aan de hand van ingrediënten hun eigen MDT-traject te mixen en matchen. De ingrediënten zijn keuzes uit de onderdelen: motivatie, vrijwilligerswerk, bedrijfsbezoeken, trainingen én skills. De Social Bowl wordt met een persoonlijke coach samengesteld. Deze coach blijft het gehele traject betrokken en voert persoonlijke gesprekken met de jongeren. Daarnaast is er een trajectbegeleider die ervoor zorgt dat een jongere het traject van A t/m Z doorloopt. Een jongere doorloopt het traject in 12 weken en besteed hier 8 uur per week aan. Dit traject is een individueel op maat gemaakt traject, waarbij er iedere zes weken kan worden ingestroomd, maar waarbij je constant andere deelnemers ontmoet bij groepsactiviteiten. De eerste groep zal 2 maart starten.

Mocht je jongeren weten waarvoor het project passend zou zijn of meer informatie willen? Mail dan naar [niels@jongekrijger.nl](mailto:niels@jongekrijger.nl) of kijk op de website van Netwerk Nieuw Rotterdam, Stichting Workshop of De Jonge Krijger.

MDT Social Bowl is een samenwerking tussen Netwerk Nieuw Rotterdam, De Jonge Krijger en Stichting Workshop.

Bijlage: jongerenflyer social bowl



### Van De Kunstkring kregen we het volgende bericht:

Ook de komende tijd organiseert De Kunstkring weer verschillende activiteiten. Op 5 april, 13 juni en 13 december worden er kopjes kunst in Capelle West georganiseerd. Op 14 april start de cursus 'Reis door de Oude Kunst: Egypte' in 's Gravenland. Op 26 april en 4 oktober organiseert De Kunstkring kopjes kunst in Schenkel. Wil je in ook gesprek over kunst, en nieuwe mensen ontmoeten? Bekijk dan de informatie in de flyers, en meld je aan. Voor de meest recente informatie over de activiteiten van Creatief Ouder Worden / De Kunstkring kijk je op [www.kunstkringcapelle.nl](http://www.kunstkringcapelle.nl) of op Facebook: Creatief Ouder Worden Kunstkring Capelle.



### Van Het Verbindingspad kregen we het volgende bericht:

Marloes van Oost van Het Verbindingspad is specialist op het gebied van eenzaamheid. Zij biedt de cursus Creatief Leven aan. Deze cursus is bedoeld voor mensen die zich al langere tijd eenzaam voelen. In groepsverband wordt er onder begeleiding van Marloes gewerkt aan de hand van een cursusboek. De cursus duurt 8 weken, waarbij er wekelijks een bijeenkomst is van 2 uur. In de cursus leer je jezelf beter kennen en gaan we aan de slag om de negatieve spiraal van eenzaamheid te doorbreken en het leven weer meer kleur te geven. Interesse? Kijk dan vooral op haar website: <https://www.hetverbindingspad.nl/>. Hier vind je meer informatie en haar contactgegevens.



### Van Aafje kregen we het volgende bericht:

#### Ontmoeten bij de Roo van Capelle

We kunnen er met elkaar weer heerlijk op uit. Het huis uit, even een andere omgeving. Alleen om andere mensen te ontmoeten of samen met eigen gezelschap. Hiervoor bent u van harte welkom bij het ontmoetingsplein van Aafje. De plek met een kleine horecafunctie verzorgt in samenwerking met de deelnemers van st. Bont. U bent welkom alleen of in gezelschap voor een kopje luxe koffie, thee met wat lekkers of een eenvoudige lunch met tosti, een snack of verse soep. Er staan verschillende spelletjes die gebruikt mogen worden en het biljart staat voor u klaar. Daarnaast wordt elke doordeweekse dag een groepsactiviteit georganiseerd waar iedereen bij aan kan sluiten. De eerste bezoeken kunt u vrijblijvend mee kijken of het bij u past. Valt het in de smaak en wilt u wel vaker komen vragen wij een kleine bijdrage die u ook kunt voldoen in de vorm van de speciale Aafje strippenkaart. Daarbij organiseren we af en toe ook grotere activiteiten zoals een muzikaal optreden, dansvoorstelling, poffertjeskraam of zijn we onderdeel van een wandeltocht. Deze kondigen we aan via [www.watisertedoenincapelle.nl](http://www.watisertedoenincapelle.nl) en middels nieuwsbrieven. Om een goed beeld te krijgen van wensen hebben we in februari een enquête verspreid onder 650 omwonende. Wij hopen hier nog meer response op te krijgen om een zo'n compleet mogelijk beeld te krijgen. Voor vragen rondom (thuis-)zorg en welzijn kunt u terecht bij de medewerkers van de receptie. De receptie is dagelijks te bereiken van 8:00 tot 17:15 uur op 088-8233749.



### Van de Bibliotheek aan den IJssel kregen we het volgende bericht:

Bij de bibliotheek hebben we weer een volle agenda. Deze agenda vind je hier: <https://www.bibliotheekaandenijssel.nl/activiteiten.html>. Een activiteit die we extra onder de aandacht willen brengen is de workshop Herken de (digitale) oplichter. Tijdens deze workshop leren we je hoe je oplichters kunt herkennen, en welke maatregelen je kunt nemen tegen internetfraude en babbeltucs. De workshop vindt plaats op woensdag 30 maart, 19.00 uur, en wordt georganiseerd in samenwerking met de gemeente. De toegang is gratis. Graag wel even aanmelden via <https://bibliotheekaandenijssel.op-shop.nl/ingang/volwassenen/2013/workshop-herken-de-digitale-oplichter/30-03-2022>.

## Van De Zellingen kregen we de volgende berichten:

### De Zellingen Dagactiviteiten en Ontmoeting

Het nieuwe programma voor het 2e kwartaal van 2022 is uit! We bieden weer een mooi en compleet programma met fijne activiteiten voor het voorjaar. We bieden dagelijks activiteiten aan op onze locaties in Oostgaarde (Beemsterhoek en Baronie) en op de locatie in Schollevaar (Bazuin). Daarnaast zijn er diverse activiteiten in 's Gravenland (in Rijckehove) en het Praatatelier van het Hersenletsel-Afasiecentrum.

- Elke dag is het mogelijk om aan te sluiten bij activiteiten: iemand ontmoeten, een goed gesprek, bewegen (ook voor mensen met een rollator of rolstoel), samen eten, geheugengym, een spel doen, creativiteit, een kaartje leggen, muziek maken, schilderen met afasie, etc.
- Iedere avond kan men aansluiten voor een verse, gezonde, warme maaltijd: Samen Koken, Samen Eten. En elke middag is er de mogelijkheid om samen te lunchen.
- Op alle locaties zijn er dit kwartaal weer speciale activiteiten: o.a. workshop bloemschikken, een Oranjemiddag, een kookworkshop, een Vrijheidsdiner of een wandeling.
- Op alle locaties is er veel aandacht voor bewegen, van stoelgym tot een actieve circuittraining. Van een heerlijke beweeg-moestuin bij onze locatie Bazuin in Schollevaar tot een bloementuin in aanleg bij de locatie Baronie in Oostgaarde.

De Dagactiviteiten en Ontmoeting is een laagdrempelige voorziening voor mensen die nog thuis wonen, maar minder zelfredzaam worden of behoefte hebben aan contact met anderen, meer structuur in de week, gezellige activiteiten of ondersteuning nodig hebben bij behoud of herstel van vaardigheden (o.g.v. bijv. taal, geheugen, communicatie, bewegen, dagelijkse handelingen, etc.). Mensen kunnen aan diverse activiteiten deelnemen en anderen ontmoeten in een gezellige en informele sfeer met (dagactiviteiten) en zonder indicatie (ontmoeting).



### Praatatelier

In het Praatatelier van het Hersenletsel-Afasiecentrum kunnen mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) terecht voor activiteiten, cursussen en lotgenotencontact. Hiervoor is geen indicatie nodig. Voor meer informatie: [info@praatatelier.nl](mailto:info@praatatelier.nl), 010-442 53 61.

In het 2e kwartaal staan er weer nieuwe extra activiteiten op het programma: een thema-avond over bewegen met NAH, de familiedag op 2 april, een excursie naar Blijdorp, een bezoek aan een zorgboerderij en een partnercursus.

Daarnaast zijn we op de locatie Baronie gestart met een Baroniemoor. Een koor voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel, voor mensen die nog gevolgen ondervinden van COVID, voor senioren en ouderen, voor iedereen die laagdrempelig wil zingen. Ieder donderdag van 16.00 – 17.00 uur.

Op het Hersenletsel-Afasiecentrum (Linie 5a) is er 3 dagen per week een Open Inloop waar mensen terecht kunnen met vragen, informatie of voor contact met anderen. Iedere 3e donderdag van de maand is er ook een inloop voor jongeren (met NAH of die te maken hebben met NAH). Op 3 locaties bieden we Schilderen met Afasie aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Als je na hersenletsel moeilijk kunt lezen, schrijven of praten is het fijn om je op een andere manier te (leren) uiten, bijvoorbeeld door schilderen onder leiding van ervaren kunstenaars.



**PRAATATELIER CAPELLE**

ACTIVITEITEN VOOR MENSEN MET HERSENLETSEL EN HUN NAASTEN

### Van CAPSLOC kregen we het volgende bericht:

De komende tijd worden er weer verschillende activiteiten georganiseerd bij CAPSLOC: van workshops over drummen, publiceren of het maken van een muziekvideo tot bijeenkomsten van de Draw Club Capelle en het popkoor Twentysomething. Daarnaast wordt er hard gewerkt aan Capelle on Stage. Jongerentheater Quint, Noes Fiolet Studio's en CAPSLOC organiseren vanaf 9 april verschillende workshops op het gebied van theater, dans en/of muziek. 2 juli vindt het showcase festival 'Capelle on Stage' plaats, waarbij zo'n 300 bezoekers kunnen worden ontvangen voor een liveshow. Meer informatie hierover vind je op <https://www.capsloc.nl/>.



### Van De Vijverhof ontvingen we het volgende bericht:

In de recreatieruimte van De Merel wordt er gemiddeld 2 keer per maand een avond georganiseerd waar je met elkaar een hapje kunt eten. De maaltijden wisselen elke keer en kan bijvoorbeeld een stamppot zijn maar ook wordt er nasi en bami gegeten. Er is altijd voor ieder wat wils. Tegen een klein bedrag kunt u (na aanmelding) mee eten en onder het genot van een heerlijke maaltijd elkaar ontmoeten. Er is altijd wel een gezellige tafel waar u bij kunt aanschuiven.

