

Tips voor de laatste, en andere dagen van het jaar

Eenzaamheid kan door iedereen anders ervaren worden. Soms overvalt het je ook tijdens speciale momenten of periodes, bijvoorbeeld tijdens de laatste dagen van het jaar. Misschien ben je daadwerkelijk alleen tijdens de feestdagen, maar valt het wel mee met je eenzaamheidsgevoelens. Of ervaar je juist het omgekeerde en zit je met heel veel mensen aan een kerstdiner, maar voel je je eigenlijk met niemand goed verbonden.

Wanneer je wat ouder bent heb je vast herinneringen aan meerdere van dit soort ervaringen in verschillende periodes van je leven. Hoewel we het gevaar lopen om met het geven van wat kleine eenvoudige tips in clichés te belanden wagen we toch een poging, in de hoop iets voor jou te kunnen betekenen.



- Breng de mensen die je kent eens in kaart en vergeet vooral oude contacten die verwaterd zijn niet. Misschien kun je iemand bellen of mailen?
- Zijn er mensen met wie je een oppervlakkig contact hebt dat je zou willen verdiepen? Praat dan eens over wat je de laatste tijd bezig-

houdt en vraag de ander eveneens naar wat hem of haar beweegt.

- Heb je jonge kinderen? Ga het gesprek aan met ouders van hun vriendjes en vriendinnetjes. Jullie hebben de vriendenkring van jullie kinderen in ieder geval alvast met elkaar gemeen.
- Overwin je schroom en durf om hulp te vragen. Veel mensen doen graag iets voor een ander, zeker als het niet te groot is.
- Bied burens of kennissen jouw hulp aan. Misschien kun je bijvoorbeeld eens op kinderen passen, een hond uitla-

ten, een technisch klusje verrichten of boodschappen doen?

- Heb je een hond? Maak een praatje met andere hondenbezitters. Je hebt alvast een gedeelde passie voor honden.
- Ben je niet zo goed in small talk? Het valt te leren! Kijk hoe anderen dat doen, oefen simpele gesprekken terwijl je in de auto zit en als je boodschappen doet. Praten over koetjes en kalfjes kan een eerste stap zijn naar het maken van nieuwe vrienden.
- Welke waarden zijn belangrijk in jouw leven? Wat vind

je leuk om te doen? Waar krijg je energie van? Zoek vrijwilligerswerk dat daarbij past, of meld je aan bij een maatjesproject.

Bron: eentegeneenzaamheid.nl

Praten helpt

Contactpunt ZamenEen voor steun en informatie

Ben of ken je iemand die zich al langere tijd eenzaam voelt? Wil je eens van gedachten wisselen of ben je op zoek naar informatie? Bel dan met het Contactpunt van ZamenEen op 088-2802802. De medewerkers kennen de mogelijkheden en denken graag met je mee over passende oplossingen. Het Contactpunt is op werkdagen bereikbaar van 8.00 tot 19.00 uur. Heb je buiten deze uren behoefte aan een luisterend oor? Dan kun je terecht bij De Luisterlijn, die 24 uur per dag beschikbaar is op 0320-310310. De Luisterlijn werkt landelijk en geeft geen informatie over ZamenEen.

We kunnen ons voorstellen dat er meer nodig is om iemand van zijn of haar eenzaamheidsgevoelens te verlossen. Wanneer je daar open voor staat kun je ook deelnemen aan de cursus Creatief Leven die ZamenEen beschikbaar stelt voor mensen die zich langere tijd eenzaam hebben gevoeld en hier zelf niet (meer) uitkomen. Bel hiervoor met 088-2802802 of stuur een e-mail naar info@zamen-een.nl.

De Meerpaal Welzijn en OpenJeHart bundelen krachten in Biddinghuizen

Mensen letterlijk en figuurlijk weer in beweging brengen.

Daar gaan De Meerpaal Welzijn en OpenJeHart gezamenlijk aan werken in Biddinghuizen.

De organisaties bundelen de krachten om positieve gezondheid te bevorderen. Zo is De Meerpaal Welzijn via het programma Gezonde Leefstijl onder andere bezig met het bevorderen van het algemene welzijn van volwassenen.

OpenJeHart heeft een methodiek die met een activiteitenprogramma onder begeleiding hier op aansluit. Het Inloophuis

De Kans was een logische lokatie als laagdrempelige ontmoetingsplek voor een gastvrije ontvangst van deelnemers aan het project.

De activiteiten in Biddinghuizen gaan van start in januari 2020. Zo zijn er wekelijkse wandelingen, thema-bijeenkomsten, creatieve salons en speciale weekenduitjes. Aan het programma zitten geen kosten verbonden.

Gezonder

'Gezondheid gaat verder dan alleen je fysiek. Zo zijn zingeving en mee kunnen doen

ook heel erg van belang om je gezond te voelen. Het programma Gezonde Leefstijl is er om mensen in de gemeente Dronten gezonder te krijgen. Vanuit het vooronderzoek zien

we dat op sommige plekken, zoals in Biddinghuizen, er minder wordt bewogen. De methodiek OpenJeHart draagt bij aan het bevorderen van bewegen, maar zet ook in op de

gebieden zingeving en mee kunnen doen, het is wat ons betreft een mooi initiatief en gaan daarom graag de samenwerking aan', aldus Shanna Brizic, programmaleider van De Meerpaal Welzijn.

Ook als vrijwilliger kun je meedoen als begeleider in dit traject. Hierbij worden ook trainingen aangeboden voor deskundigheidsbevordering.

Heb jij interesse om deel te nemen aan dit initiatief in Biddinghuizen. Neem dan contact op met 088-7878988 of stuur een e-mail naar info@openjehart.nu.



ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. **Ook meedoen?** Wil je als organisatie ook meedoen met onze coalitie, dan kan dat. Achtergrondinformatie over het samenwerkingsconvenant is te vinden op www.zamen-een.nl. Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar aanmelden@zamen-een.nl en we nemen contact met je op. **Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten?** Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802, op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur. Wij zorgen er voor dat je in contact komt met de juiste mensen die je verder kunnen helpen. **Tips, suggesties of een bijdrage leveren** aan het ZamenEen Journaal? Mail dan naar info@zamen-een.nl.

www.zamen-een.nl Facebook: [zameneen](https://www.facebook.com/zameneen)

coalitie tegen eenzaamheid DRONTEN

