



SAMEN IS LEUKER

EEN
TEGEN
EENZAAMHEID



December 2023

Ook inwoners van Neder-Betuwe ervaren wel eens gevoelens van eenzaamheid. Daarom zijn we in maart 2021 van start gegaan met Samen is Leuker en ondernemen we diverse activiteiten om het leven wat aangenamer te maken voor mensen -van jong tot oud- die zich soms eenzaam voelen.

In deze halfjaarlijkse nieuwsbrief kijken we uitgebreid terug naar de vele activiteiten die het afgelopen halfjaar georganiseerd zijn. Activiteiten in de verschillende dorpen waarbij mensen elkaar konden ontmoeten en waarbij gezelligheid de boventoon voerde.

Namens de partners van Samen is Leuker, veel leesplezier!

Vanuit 'Samen is leuker' werken gemeente Neder-Betuwe, inwoners en organisaties samen om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen door:

- eenzaamheid bespreekbaar te maken en het taboe dat er op rust te doorbreken, want het kan iedereen overkomen;
- samenwerking tussen inwoners en organisaties mogelijk te maken en te verstevigen;
- breed in te zetten op het thema eenzaamheid, maar ook specifiek aandacht te hebben voor bepaalde groepen zoals ouderen, jongeren, alleenstaanden, laaggeletterden en mensen met een beperking.

Iedereen kan meedoen en het maakt niet uit van welke leeftijd u of jij bent.

Interesse? Mail naar

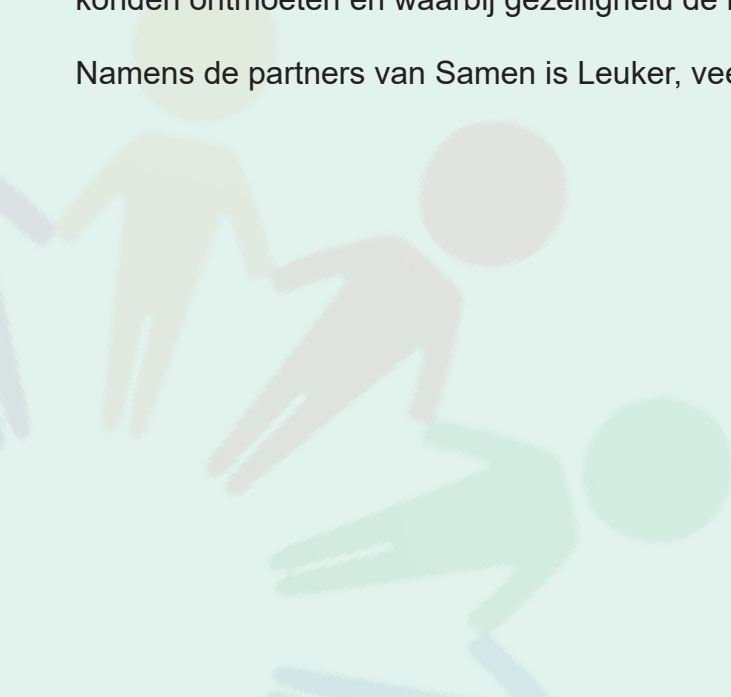
samenisleuker@nederbetuwe.nl.

Ga voor meer informatie over wat u of jij tegen eenzaamheid kunt doen naar

www.eentegeneenzaamheid.nl

Meer informatie over 'Samen is leuker':

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/mijn-gemeente/neder-betuwe-samen-is-leuker/>



Jelier Vervloed onderscheiden met gouden K

Door projectteam Samen is Leuker

In de vorige nieuwsbrief van Samen is Leuker vertelden we u over Jelier Vervloed. Deze inwoner van IJzendoorn ontwierp en schilderde de kaarten voor de seniorenhuisbezoeken. Jelier is door de gemeente Neder-Betuwe voorgedragen voor een landelijke kunstprijs: de Gouden K. In november kwam het vrolijke nieuws naar buiten dat hij de Gouden K ook gewonnen heeft!

Stichting Kunstweek reikt de eervolle onderscheiding jaarlijks uit aan tien mensen uit verschillende gemeenten die zich op een uitzonderlijke manier hebben ingezet voor de beeldende kunst en/of beeldend kunstenaars. In de voordracht benoemde gemeente Neder-Betuwe dat de samenwerking tussen Jelier, de sociaal werker en de gemeente een mooi voorbeeld is van hoe kunst de samenwerking tussen de inwoner en overheid kan aanwakkeren. Daarnaast laat Jelier zien hoe je ondanks ouderdom en mogelijk bijbehorende kwalen volop bezig kan zijn en mee kan doen.

“Jelier verdient een gouden K omdat hij ondanks zijn visuele beperking een prachtig product heeft opgeleverd met maatschappelijke waarde.” Wethouder Van Dijkhuizen is trots op de kunstenaar uit IJzendoorn: “Het ontvangen van de Gouden K is een grote eer. In heel Nederland worden slechts tien spelden uitgereikt.”

Wij willen langs deze weg Jelier feliciteren met het winnen van de Gouden K, en daarnaast bedanken voor zijn hulp aan Samen is Leuker.



Lief & Leedstraten

In juni 2021 zijn in Ochten de eerste Lief & Leedstraten in Neder-Betuwe gestart, maar inmiddels zijn er ook in Opheusden en Dodewaard meerdere Lief & Leedstraten ontstaan. In een Lief & Leedstraat houden burens een oogje in het zeil en geven ze aandacht aan elkaar. Iedere deelnemende straat ontvangt een potje geld waarmee buurtbewoners voor elkaar een kleine attentie kunnen kopen bij voor- of tegenspoed, het zogenaamde Lief & Leedpotje. Aanmeldingen voor nieuwe straten zijn nog steeds welkom!

Wat is een Lief & Leedpotje?

In het Lief & Leedpotje zit een bedrag van 50 tot 100 euro per jaar. Dit bedrag krijg je via Welzijn Rivierstroom en kun je in een jaar gebruiken om aandacht te besteden aan persoonlijk lief en leed in je straat. Denk aan een verwenpakketje voor de mantelzorger in je straat, een fruitmandje voor een zieke buurvrouw, een leuk kaartje bij een geboorte of een behaald diploma. Het Lief & Leedpotje zorgt dat burens zich gezien, gewaardeerd en gesteund voelen. Daar knapt iedereen van op, dus ook je straat!

Eenvoudige spelregels

Het idee van Lief & Leed is simpel en de spelregels zijn eenvoudig:

- Er zijn minimaal twee mensen die het initiatief ondersteunen, de zogenaamde gangmakers. De gangmakers maken het Lief & Leedpotje bekend in de straat. We helpen je hierbij met leuke flyers en bijvoorbeeld een startbijeenkomst.
- De straat krijgt 50 tot 100 euro, afhankelijk van het aantal woningen. De gangmakers beslissen over de besteding en bewaren bonnetjes om de uitgaven bij te houden.
- De gangmakers inventariseren tips en ideeën van de burens.
- Het geld is bedoeld voor kleine attenties zoals een cadeautje of kaartje voor burens die wel wat extra aandacht verdienen. Denk daarbij aan iemand die uit het ziekenhuis komt, een jubileum viert of nieuw in de straat is.

We helpen je met handige materialen om van je Lief & Leedstraat een succes te maken.

Jouw straat ook een Lief & Leedstraat?

Woon je in Neder-Betuwe en wil je je straat aanmelden?

Voor meer informatie neem je contact op met Welzijn Rivierstroom via 0344-602337 of via info@welzijnrivierstroom.nl

Terugblik: Buurt BBQ van de Amaliahof 15 september

Door Rein van Kleef namens bewoners van de Amaliahof

De Amaliahof is een nieuwe wijk in Kesteren, opgeleverd in februari 2023. Als bewoners vonden wij het leuk om als kennismaking een BBQ te organiseren.

Op vrijdagavond 15 september vond de buurtbarbecue plaats in onze hof. Het was een gezellige avond waarin de buurtbewoners samenkwamen om te genieten van heerlijk eten, drinken en elkaars gezelschap. Een aantal actieve buurtbewoners organiseerde de barbecue. Ze regelden de benodigde materialen en deden boodschappen. Tevens vroegen ze aan iedereen in de buurt om een drankje mee te nemen en met elkaar te delen. Op deze manier werd het een gezamenlijk evenement, waarbij iedereen zijn steentje bijdroeg.

De buurtbewoners zorgden voor gezellige aankleding met tafels, stoelen en versiering. Daarnaast was er voor de kinderen in buurt een springkussen geregeld. Op deze manier was er voor iedereen wat te doen en werd het een feest voor jong en oud.

Het eten op de barbecue was gevarieerd en heerlijk. Er waren verschillende soorten vlees, salades, brood en sauzen. Daarnaast hadden verschillende buurtbewoners ook zelfgemaakte gerechten meegenomen, zoals salades. Het was een feest voor de smaakpapillen en iedereen kon genieten van de culinaire hoogstandjes.

Na het eten werd er nog lang na geborreld en nagepraat. Buurtbewoners maakten kennis met elkaar en voerden leuke gesprekken. Het was mooi om te zien hoe de buurt bij elkaar kwam en er een gevoel van saamhorigheid ontstond.



Al met al was de buurtbarbecue een groot succes. We kijken nu al uit naar de volgende buurtactiviteit!

Het was een mooi gebaar van gemeente Neder-Betuwe om 250 euro ter beschikking te stellen, zodat wij de eigen bijdrage voor de bewoners op een acceptabel niveau konden houden. Wij vonden het fijn dat de stichting Welzijn Rivierstroom meegewerkt heeft om deze bijdrage aan te vragen.



Terugblik: Buurt-ontmoetingsmiddag 30 september 2023

Door bewoners Grebbezicht

Voor het eerst is er een burendag-activiteit georganiseerd achter de dijk in Opheusden. Eén van de medebewoners stelde dit voor en de subsidie van de gemeente gaf de doorslag.

In eerste instantie is bij de bewoners van Grebbezicht geïnformeerd of er belangstelling hiervoor was, omdat we gebruik zouden kunnen maken van de tuin van Grebbezicht. Ook de mensen, die rondom het appartementengebouw wonen, wilden we dan uitnodigen. De bewoners reageerden, op een enkele uitzondering na, enthousiast. Ze waren ook bereid mee te helpen met de organisatie, zowel met de uitwerking als tijdens de dag zelf.



Met een commissie van vier personen is het plan verder uitgewerkt en een brief opgesteld, als uitnodiging om deel te nemen aan een Buurt-ontmoetingsmiddag. Gekozen is voor 30 september, de zaterdag na de nationale Burendag. Een eenvoudig programma zonder muziek, met zelfgemaakte hapjes, gratis drank en wat spel-materiaal uit de buurt voor de kinderen.

We hebben de schriftelijke uitnodiging aan alle buurtbewoners van een beperkt gedeelte van de Rijnbandijk rondom Grebbezicht persoonlijk overhandigd. Hierdoor vond een eerste kennismaking al plaats. De meeste bewoners van de dijk waren erg blij met dit initiatief. Sommigen hadden zich al jaren afgevraagd wie hun burens waren en wilden graag komen met hun kinderen.

Op de dag zelf was het prachtig weer en hebben wij een gezellig terras kunnen opbouwen met materialen die we van de bewoners leenden. Het terras stond achter de tuin van Grebbezicht op algemeen terrein bij het (lege) ooievaarsnest. De geleende tent bood voor de meegebrachte hapjes een goede bescherming tegen zon en ongedierte en zorgde met de geleende parasols en statafels voor een leuke sfeer. Enkele stoelen voor de ouderen en het ruime terrein bood aan de ongeveer veertig personen, onder wie negen kinderen, voldoende mogelijkheid om kennis te maken met elkaar. Velen hadden zich ingezet om een heerlijk hapje, cake, boterkoek, Tom Poesjes of iets voor de kinderen op de grote tafel te zetten. Gevarieerde dranken waren er ook volop.

Er waren bijzondere ontmoetingen, die zelfs uitmondten in afspraken om eens bij elkaar op de koffie te gaan. De kinderen probeerden met z'n allen op de trampoline te blijven staan en mensen vonden het fijn om de burens aan de overkant van de dijk eens de hand te kunnen schudden.

Achteraf hebben de burens bedankt voor een geslaagde middag: leuk dat we nu de mensen uit onze omgeving een beetje kennen. "We appen een keer voor een kopje koffie" hebben we veel gehoord.

Nadat we na een uur of drie alles gezamenlijk weer hadden opgeruimd, veel lekkers weer naar huis was meegenomen en de rust was terug gekeerd, bleek er plots weer een ooievaar op het nest te zitten. Misschien was de prachtige vogel op zoek naar een nieuw nest. Wat ons betreft is ie een volgende keer er ook bij!



Terugblik: Samen smaakt beter

Door Marije Stegerman, diaconaal dorpsondersteuner

Wat was het een fijne avond op 11 oktober.

Op die avond was de eerste maaltijd van 'Samen smaakt beter', een initiatief tegen eenzaamheid van de Hervormde Gemeente Kesteren, bedoeld voor inwoners van Kesteren.

Ruim 25 gasten waren aanwezig. De sfeer was goed en gezellig. Kerkelijke, niet-kerkelijke, jonge en oudere gasten waren vertegenwoordigd. We hebben met elkaar genoten van een heerlijke maaltijd, bereid door vrijwilligers. Deze avond hebben we allerlei Italiaanse gerechten gegeten.



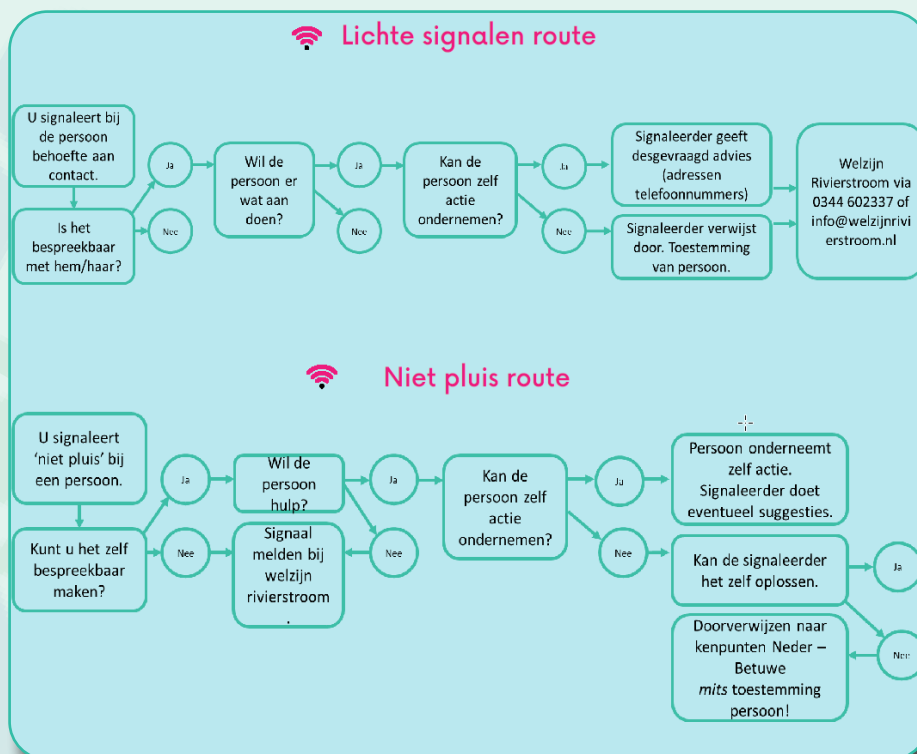
Dank aan de vrijwilligers die voor ons gekookt hebben, of zich op een andere manier ingezet hebben. Dank aan de gasten die aanwezig waren: zonder jullie was deze avond niet tot stand gekomen. Dank aan de Burgerlijke gemeente, die met het subsidiepotje tegen eenzaamheid deze avond mede mogelijk heeft gemaakt. Dank aan verschillende bedrijven die op welke manier dan ook een bijdrage hebben geleverd aan deze avond. Boven alles dank aan onze Hemelse Vader, van Wie we geloven dat Hij in ons midden aanwezig was (Mattheus 18:20).

Heb jij ook behoefte aan gezelligheid en contact met anderen en woon je in Kesteren? Er is plaats genoeg! Dus kom jij de volgende keer ook naar Eben-Haëzer (Kerkstraat 4, Kesteren)? De kosten voor de maaltijd zijn twee euro per persoon. Zijn de kosten een probleem voor jou? Voel je dan niet bezwaard, dan betalen we de kosten voor jou. Aanmelden kan via de mail naar samensmaaktbeter@gmail.com of via Whatsapp bij dorpsondersteuner Marije via 06-58947197.

Terugblik: bijeenkomst Samen is Leuker voor vrijwilligers

Door projectteam Samen is Leuker

Op maandag 16 oktober organiseerde het projectteam van Samen is Leuker een bijeenkomst voor vrijwilligers. Op deze avond gingen we het gesprek aan over eenzaamheid: wat is eenzaamheid en hoeveel komt eenzaamheid voor. Daarnaast waren er ervaringsdeskundigen die over hun eigen ervaringen met eenzaamheid kwamen vertellen. Tenslotte was er een gesprek over hoe vrijwilligers eenzaamheid bij inwoners kunnen signaleren en hoe ze daarop kunnen handelen. We gaven hen onder meer de onderstaande doorverwijsroute als hulpmiddel:



Het was een ontzettend geslaagde en leerzame avond. Vrijwilligers zijn heel belangrijk en komen in aanraking met veel inwoners. Zij spelen een belangrijke rol bij het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid. We willen alle deelnemers en betrokkenen bij deze avond heel erg bedanken voor hun inzet en aanwezigheid.



Terugblik: boottocht rederij Leerdam

Door Corriena de Haan, Huize Rehoboth

Vanuit Huize Rehoboth zijn we met behulp van Samen is Leuker op 17 oktober een dagje weg geweest met deelnemers, mantelzorgers en vrijwilligers. We zijn naar rederij Leerdam gegaan voor een rondvaart inclusief lunch. De chauffeurs van Swobrik en Klaartje hebben de ouderen naar Leerdam gereden en zijn ook met de boottocht meegeweest. De aanwezigen en met name de ouderen hebben genoten van de prachtige dag. "Het is toch net een schoolreisje", zei een deelneemster. En daar was iedereen het mee eens. Samen hebben we genoten van een heerlijke lunch. We hebben onderling contacten gelegd en nieuwe mensen gesproken. We hebben genoten van deze prachtige dag, dankjewel!

Terugblik: Stampotmiddag 3 november

Door vrijwilligers Steegakker Dodewaard

Met veel genoeg zijn wij, Monique, Jannie en Mary, aan de slag gegaan om voor de bewoners van Steegakker Dodewaard een 'Stampotten'-middag te organiseren. Gerrit en Daisie van voetbalvereniging Dodewaard hielpen hieraan mee, door te zorgen voor de locatie en het heerlijke eten. Opnieuw weer een fijne samenwerking.

Het is dan ook een geslaagde middag geworden. De bewoners hadden er zichtbaar zin in. Vonden het leuk om spelletjes doen en samen te genieten van de stampotten. Zonder de steun van Welzijn Rivierstroom en Samen is Leuker hadden we deze middag voor onze bewoners niet kunnen realiseren. Wij bedanken deze instanties dan ook hartelijk.



Terugblik: sinterklaasfeest Kans Voetbal

Door Bert Romein, trainer Kans Voetbal

Bij Kans Voetbal was het sinterklaasfeest een groot succes! Op zaterdag 2 december verzamelden vijftien kinderen, zeven trainers en alle ouders zich in het achterhuis van de Bonenkamp. Joris de clown zorgde voor entertainment met zijn goochelshow en ballonnenact. Halverwege verrasten zwarte pieten iedereen met cadeaus. Een gezellige ochtend vol plezier, pepernoten en chocomelk!

Terugblik: sinterklaasfeest in Eldik

Door Juria van Eldik, buurtvereniging Eldik

Op zaterdag 2 december hebben we als buurtvereniging Eldik een heel fijn sinterklaasfeest gehouden voor onze 60+ers met een geweldige opkomst. We hebben als bestuur een heerlijke brunch verzorgd die goed in de smaak viel. Dank aan Welzijn Rivierstroom en Samen is Leuker die dit mede mogelijk hebben gemaakt.



Terugblik: diashow Rien Mouw in Kesteren 5 december

Door Charlotte van Kessel, sociaal werker Kesteren

De presentatie van Rien Mouw en de lunch waren zeer geslaagd. We hadden een werkgroep voor de organisatie met hulp vanuit Het Anker, Huize Rehoboth, Santé, RST Thuiszorg, de bibliotheek en Welzijn Rivierstroom. Bij binnenkomst kreeg iedereen een kopje koffie of thee met een koekje. Er kwamen meer mensen dan zich hadden opgegeven, maar de grote zaal van Ons Dorpshuis was groot genoeg om iedereen kwijt te kunnen.

Er sloot ook een klas aan van de basisschool naast het dorpshuis, de leerlingen konden vooraan plaatsnemen. Toen iedereen binnen was kon natuurfotograaf Rien Mouw zijn presentatie starten.

Rien Mouw vertelde er mooie verhalen bij met bijpassende geluiden van dieren of muziek. Hier kwamen heel enthousiaste reacties op. Veel jeugdsentiment en mooie plaatjes van de Veluwe. In de pauze vertelden mensen al dat de vele foto's hen aan vroeger deed denken. De natuurfoto's waren prachtig. Na de presentatie gingen de kinderen weer terug naar school. Iedereen die bleef, kon gaan genieten van een goedverzorgde lunch.

Wethouder Herma Dijkhuizen sloot enthousiast ook nog even aan bij de lunch. De bezoekers praatten nog na over de diapresentatie. We hoorden dat sommigen nog nooit in het dorps huis waren geweest. Tussendoor konden we dus aangegeven dat iedereen welkom is op de koffie-ochtenden op dinsdagen van 10 tot 12 uur.



Kortom, het was een hele leuke ochtend waarbij de aanwezigen ook aangaven graag weer benaderd te worden bij nieuwe activiteiten.



Winterlunch Samen is Leuker Dodewaard

Door Lianne Gesthuizen, sociaal werker Dodewaard en IJzendoorn

Wat een geweldige dag was het op 6 december tijdens de Winterlunch in Dodewaard, georganiseerd door Samen is Leuker. De sfeer was warm en hartelijk, en we kunnen verheugd zeggen dat het evenement een groot succes was!

Restaurant De Engel heeft een heerlijke lunch verzorgd die met veel zorg was samengesteld. De smakelijke gerechten zorgden voor een gezellig samenzijn en boden een perfecte start van de winterse dag.



Na de lunch waren er leuke activiteiten georganiseerd door de spellensoos van Swan Welzijn en het Huis van Dodewaard. Vanuit beide activiteiten waren er vele helpende handjes. Dankzij deze vrijwilligers hebben de gasten zichtbaar kunnen genieten van de gezelligheid en de diverse spellen. Het was prachtig om te zien hoe meer dan vijftig gasten samenkwamen in de kantine van De Engel, waardoor het een bruisende en levendige bijeenkomst werd. Wat ons extra blij maakt, is dat vele gasten na de lunch zijn blijven hangen om deel te nemen aan de activiteiten. Hun enthousiasme en betrokkenheid hebben de dag nog specialer gemaakt. We hopen dat de gasten niet alleen genoten hebben van de winterlunch, maar ook een volgende

keer langskomen bij het Huis van Dodewaard en de spellensoos.

Nogmaals bedankt aan iedereen die heeft bijgedragen aan het succes van deze winterlunch. Samen hebben we er een onvergetelijke dag van gemaakt!



Zelf wat leuks doen?

De gemeente en verschillende partners zoals [Welzijn Rivierstroom](#), [SWAN](#) en sportverenigingen hebben een breed aanbod aan activiteiten. Kijk ook eens op [de website van het Kernpunt](#).

Wilt u vrijwilliger worden, kijk dan op [de website van Welzijn Rivierstroom](#) en kom in contact met het vrijwilligerssteunpunt van Neder-Betuwe.

Zelf een initiatief?

De gemeente heeft subsidie beschikbaar voor initiatieven of activiteiten die eenzaamheid tegengaan. Kijk voor meer informatie op [de website van Neder-Betuwe](#), of bel met Welzijn Rivierstroom via 0344-602 337.

Als u mee wilt denken met Samen is Leuker kunt u ook een keer deelnemen aan een werkgroep. Iedereen kan meedoen, want samen bereiken we wat! Mail ons via samenisleuker@nederbetuwe.nl, zodat we u in contact kunnen brengen met de werkgroepleider.

Eenzaamheid signaleren bij anderen

42% van de inwoners van Neder-Betuwe ervaart weleens gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheid is vaak dichterbij dan u denkt. Houd daarom uw ogen open om eenzaamheid te signaleren bij vrienden, familieleden of burens. Verslechterde hygiëne, vermoeidheid, hoofdpijn, weinig sociale contacten of een negatief zelfbeeld kunnen signalen van eenzaamheid zijn.

Door eens een gesprekje aan te gaan over koetjes en kalfjes kunt u misschien al inschatten of iemand gevoelens van eenzaamheid ervaart.

Suggesties voor vragen

- Hoe is het met u? Hoe voel u zich? Neem de tijd voor deze vraag. We stellen deze vraag vaak in het voorbijgaan aan (semi-)bekenden. Hoe anders is het als u dit echt met aandacht doet?
- Hoe was uw dag vandaag? Wat heeft u vandaag gedaan?
- Wat zou u graag willen bespreken?



Soms is het niet handig om het woord 'eenzaamheid' te gebruiken. Sta u toe om hiermee te experimenteren. Blijf open staan voor hoe mensen reageren en bevestig dit door het in woorden terug te geven.

Suggesties voor vragen

- Zou u vaker leuke dingen met anderen willen doen?
- Bij wie kunt u terecht als er wat is? Of: Bij wie voelt u zich op uw gemak?
- Op welke momenten of in welke situaties speelt het eenzame gevoel?
- Wanneer bent u zich eenzaam gaan voelen?
- Herkent u het ook uit eerdere perioden in uw leven?
- Wat heeft u nodig als u zich eenzaam voelt?
- Wat doet u als u zich eenzaam voelt?
- Wat hoopt of verwacht u van anderen als u eenzaam bent?

Om verder te komen, is de wil en motivatie van de ander doorslaggevend. Vraag wat de ander zelf als vervolg wil. Let op dat de ander echt aan geeft wat hij of zij wil, in plaats van uw (stiekeme) wens.

Als u zelf eenzaam bent of dit signaleert bij iemand anders kunt u voor tips en advies onder meer terecht bij Welzijn Rivierstroom via 0344 602 337. Ook kunt u in contact komen met [de Luisterlijn](mailto:deLuisterlijn@nederbetuwe.nl) via telefoonnummer 088 0767 000.

Deze partners zijn inmiddels betrokken bij 'Samen is leuker' en er zijn er nog meer. Wil je ook zichtbaar worden? Stuur dan je logo naar samenisleuker@nederbetuwe.nl.



Aanmelden voor de nieuwsbrief?

Stuur een mail naar

samenisleuker@nederbetuwe.nl

