

Kom erbij!

Kom Erbij Maand 2023 november 2023

Het thema van de Kom Erbij Maand 2023 is 'Deel je verhaal'!

Praten over eenzaamheid, over gevoelens helpt om je minder alleen te voelen
Je komt er achter dat je niet de enige bent die met deze gevoelens rondloopt en dat alleen al geeft verlichting. Het geeft verbinding als je niet de schijn hoeft op te houden, maar jezelf kunt zijn.

We kennen allemaal eenzaamheid in ons leven, in meer of mindere mate
Eenzaamheid is een onvermijdelijk deel van het leven. Zeker in bepaalde fases van het leven. Het is dan vooral belangrijk hoe je er het beste mee om kunt gaan. Het delen van je verhaal is een deel daarvan. We willen heel graag het taboe dat er rust op het praten over eenzaamheid, en sowieso het praten over gevoelens, helpen doorbreken.

Eenzaamheid, durf jij erover te praten?

Een baanbreker op het verbreken van het taboe rondom eenzaamheid is Corien Brouwer.



Corien Brouwer

"Het taboe rondom eenzaamheid doet mij soms meer pijn dan de eenzaamheid zelf. Daarom vertel ik mijn verhaal. Tijdens de lezing zet ik de mensen in de zaal zelf aan het denken over wat eenzaamheid in hun leven betekent. Ik deel mijn 'theoretische' kennis op gebied van eenzaamheid. En ik laat zien wat ik ontdekt heb over mezelf tijdens de zoektocht naar mijn eenzaamheid."

Corien's eenzaamheid heeft niets te maken met het gebrek aan een sociaal netwerk. Zij heeft een drukke baan als manager bij de overheid en heeft een gezin. Zij is erachter gekomen dat het voor haar gaat om thema's als gebrek aan zelfliefde, gezien willen worden en introversie. Ook is zij erachter gekomen dat zij zich schaamt voor haar eenzaamheid en het er daarom met niemand over heeft.

Het verhaal van Corien is voor iedereen interessant, want uiteindelijk heeft iedereen met eenzaamheid te maken in zijn of haar leven. We nodigen dan ook iedereen uit, inwoners van de gemeente, maar ook hulpverleners en vrijwilligers! De toegang is gratis.

Save the date: Lezing Corien Brouwer op 21 november (zie actielijst hiernaast)

Welkom! Een warme handwerkmiddag

In de boerderij Wolkom van Ymkje Broersma en haar man in Farebuorren (vlakbij Blije) vind je overal schapenvachten. En dat is niet zo verwonderlijk als je bedenkt dat er een kudde Gotland Pelschape en blauwe Texelaars rondloopt in de weilanden rondom. Ymkje vilt de geschoren vachtjes, zodat er een heerlijk warm kleedje ontstaat.



In de huiskamer van de boerderij liggen in alle stoelen rond het haardvuur vachten

Hier houdt Ymkje gezellige warme handwerkmiddagen. Er zijn geen kosten aan verbonden, het gaat vooral om de gezelligheid. Op 9 en 23 november is het weer zover.

Neem gerust uw handwerkje mee

Ymkje organiseert ook workshops vachtviltten (t/m oktober), zeepviltten, sokken breien en spinnen. In november heeft ze een paar extra workshops georganiseerd.

Even opgeven is wel gewenst

Dat kan bij ymkje.broersma@planet.nl, Telefoon (0519) 56 15 72 / (06) 208 631 29. Zie ook <https://wolkom-schapenhouderij.nl>.

KOM IN BEWEGING MET EEN BEPERKING

Verbindingsavond met en voor: Buurtsportcoaches Team FRL, het Bolwerk, sportaanbieders en zorginstellingen

Wanneer	Woensdag 29 november
Tijd	19:30-21:00
Waar	Dorpshuis de Pipegaal Ds. Feitsmawei 1, Broeksterwâld
Kosten	Gratis

"Hoe krijgen we mensen met een beperking structureel in beweging?"

Op een interactieve wijze met elkaar sparren over dit onderwerp!

Vragen? Neem contact op!



Anke Margryt
ankemargryt@sportfryslan.nl



Een gezellige buurt begint bij een buurtbankje

Een buurtbankje is een bankje op je stoep dat je zelf plaatst en wat door alle buurtbewoners gebruikt mag worden (zorg er wel voor dat er genoeg ruimte overblijft op de stoep zodat mensen met een kinderwagen of rollator nog gemakkelijk kunnen passeren). Hierdoor leren mensen in je buurt elkaar kennen, voelen zich meer thuis en kijkt iedereen wat meer naar elkaar om.



Meedoen is simpel

Zet je bankje buiten, meld je aan op www.buurtbankjes.nl en ontvang leuke spullen om je bankje mee te versieren. Je krijgt ook tips over hoe je de buurt betreft bij je bankje. Jouw bankje wordt dan ook vermeld op de website van Buurtbankjes.nl, zodat iedereen jouw bankje kan vinden.

Lokale Inclusie Agenda gemeente Noardeast-Fryslân is vastgesteld

Op 3 oktober 2023 heeft het college van B&W ingestemd met de Lokale Inclusie Agenda 2023-2026. Deze agenda is een actieplan waarin staat hoe we kunnen werken aan een Mienskip waar iedereen ertoe doet, we oog hebben voor elkaar en omzien naar elkaar.

Er zijn nog veel mensen die niet genoeg mee kunnen doen

Bijvoorbeeld vanwege een beperking of omdat ze 'anders' zijn. Mensen die zich buitengesloten voelen, kunnen zich ook eerder eenzaam voelen. We zetten in op bewustwording en ontmoeting. Toegankelijkheid is ook een belangrijke voorwaarde. Deze vinden we onder meer terug bij de investering in de aanpak van onveilige situaties, veilige en goed onderhouden wegen en fietspaden en het toegankelijk maken van openbare gebouwen. De Lokale Inclusie Agenda is gemaakt samen met ervaringsdeskundigen; mensen die zelf een beperking ervaren. U kunt de publieksversie binnenkort inzien op de gemeentelijke website www.noardeast-fryslan.nl.



De voorplaat is gemaakt door Albert Smit op atelier 'de Kunstgreep van Allidae'

Nieuwe buurtkamer in Damwâld!!

Woensdag 1 november 2023 start de Buurtkamer in Damwâld. Iedere woensdag van 10.00 tot 12.00 ben je van harte welkom om samen met anderen een kopje koffie/thee te doen en mee te doen aan leuke activiteiten. Meer samen, minder alleen! Een mooie kans voor mensen om hun netwerk te vergroten. Je vindt de Buurtkamer in Damwâld in 't Skûlplak, Foarwei 48. De Buurtkamer is een samenwerking tussen Stjoer en Stichting Welzijn Het Bolwerk in samenwerking met inwoners.

Activiteitenkalender

November 2023

Doet u mee?

Noardeast-Fryslân

- Di 01-11** Verhalenverteller Eelkje
Locatie: Buurtkamer Dokkum, Bolwerk Noord, Oranjewal 28, Dokkum | Tijd: 15:00 uur | Opgave niet nodig. Deelname is gratis.
- v.a. 01-11** Samen wandelen tegen eenzaamheid - Iedereen mag meewandelen!
1, 10, 14, 22 en 28 november
Locatie: Mind Up Dokkum en Noorderbrug, Hogedijken 18, Dokkum | Tijd: 10:30 uur | Opgave is niet nodig.
- Do 02-11** Muziekmiddag met als thema verbinding. 'Wat is jouw verhaal?'
Locatie: De Buurtkamer Holwert (Morgenzon 7, MFA de Ynset) | Tijd: 14:00 uur | Deelname is gratis. Geen opgave nodig.
- Ma 06-11** Gezellige koffie-bijeenkomst, met de mogelijkheid tot atelierbezoek/ creatieve activiteit
6, 14, 22 en 30 november
Locatie: De Groen Kunst en Cultuur, Van Kleffensstraat 5, Dokkum. | Tijd: 10:00-12:00 uur | Deelname is gratis.
- Do 09-11** Hoe kom je met een smalle beurs aan een goedkope laptop? Wat is een app? Hoe installeer je deze? Hoe stuur je een e-mail? Stel je vragen aan de vrijwilligers van PC Probaat
Locatie: De Buurtkamer Dokkum, Oranjewal 28 in Dokkum (Bolwerk) | Tijd: 10.15 tot 11.15 uur | Deelname is gratis. | Opgave via Johanna Anema (06) 437 594 40.
- Do 09-11** Warme handwerk-middag bij de haard
Locatie: Schapenboer-derij Wolkom, Farebuorren 31 Blije | Tijd: 14:00 tot 16:30 uur | Deelname is gratis. Opgave bij ymkje.broersma@planet.nl, telefoon (0519)-56 15 72 / (06) 208 631 29.
- Wo 15-11** Muziek van Wiebe, met plaatjes op verzoek. 'Welke muziek heeft voor jou een verhaal?'
Locatie: De Buurtkamer Kollum, Voorstraat 122, Kringloopwinkel. | Tijd: 10:00 uur, | Deelname is gratis. Geen opgave nodig.
- Do 16-11** Silvia van der Velde vertelt over Indonesië
Locatie: De Buurtkamer Holwert, Morgenzon 7, MFA de Ynset. | Tijd: 14:00 uur | Deelname is gratis. Geen opgave nodig.
- Vr 17-11** High Tea
Locatie: Evangelische Gemeente De Rank, Op de Keppels 1, 9101 DG Dokkum | Tijd: 10:00-12:00 uur. | Deelname is gratis. Geen opgave nodig.
- Di 21-11** Lezing Corien Brouwer 'Durf jij over eenzaamheid te praten?'
Locatie: Theater Sense, Dokkum. | Tijd: 14:30-17:00 uur. | Deelname is gratis.
- Do 23-11** Warme handwerk-middag bij de haard
Locatie: Schapenboerderij Wolkom, Farebuorren 31 Blije | Tijd: 14:00 tot 16:30 uur | Deelname is gratis. Opgave bij: ymkje.broersma@planet.nl, tel: 0519-561572 / 06 20863129
- Do 23-11** Theater 'Wat de f'ck is geluk,'
Voorstelling voor scholen voortgezet onderwijs, 's avonds voor ouders en jeugdhulpverleners. | Locatie: Theater Sense Dokkum. | Tijd: 19:00 uur | Leerlingen en ouders komen op uitnodiging. Jeugdhulpverleners aanmelden via m.paulusma@noardeast-fryslan.nl.
- Za 25-11** Kinderfeest met toneel
Locatie: Evangelische Gemeente De Rank, Op de Keppels 1, 9101 DG Dokkum | Tijd: 14:00-16:00 uur. | Deelname is gratis. Geen opgave nodig.
- Di 28-11** Theater 'Wat de f'ck is geluk,'
Voorstelling voor scholen voortgezet onderwijs, 's avonds voor ouders en jeugdhulpverleners | Locatie: Theater de Colle, Kollum | Tijd: 19:00 uur | Leerlingen en ouders komen op uitnodiging. Jeugdhulpverleners aanmelden via m.paulusma@noardeast-fryslan.nl.
- Wo 29-11** Peer vertelt zijn verhaal als Imker
Locatie: De Buurtkamer Kollum, Voorstraat 122, Kringloopwinkel. | Tijd: 10:00 uur. | Deelname is gratis. Geen opgave nodig.

Dantumadiel

- v.a. 05-11** Verhalen luisteren en delen
5, 12, 16 en 26 november
Locatie: Doopsgezinde Vermaning, Foarstrjitte 44 De Westereen | Tijd: 15:00 uur. | Opgave niet nodig | Vrijwillige bijdrage koffie en thee | Meer info: ahrekker@hotmail.com.
- Di 07-11** Muziek Authentiek, muziek met een verhaal!
Locatie: De Buurtkamer in De Westereen, Sportloane 2 b, Badhûs | Tijd: 10:00 uur. | Deelname is gratis. Geen opgave nodig.
- Do 09-11** Yogales met als thema 'Deel je verhaal.'
Locatie: Plusboerderij 'Lyts Botniahiem', Trekwei 8 d, 9104 AB Damwâld | Tijd: Yogales van 15:00-16:00 uur. Inloop vanaf 14:30 uur. Na afloop nazit met koffie/thee en wat lekkers. | Aanmelden vóór 6 november via lytsbotniahiem@gmail.com (vol is vol).
- Do 16-11** Kaartjes maken: 'Voor wie maak jij een kaart en waarom?'
Locatie: De Buurtkamer Wâlterswâld, Foarwei 31 a, De Nije Warf | Tijd: 10:00 uur. | Deelname is gratis. Geen opgave nodig.
- Ma 20-11** Neem je eigen kinderfoto mee / verhalen delen
Locatie: De Buurtkamer Feanwâlden Haadstrjitte 17, de Mienskip. | Tijd: 14:00 uur. | Deelname is gratis. Geen opgave nodig.
- Di 21-11** Lezing Corien Brouwer 'Durf jij over eenzaamheid te praten?'
Locatie: De Schierstins, Feanwâlden. | Tijd: 10:00 - 12:30 uur. | Deelname is gratis.
- Di 21-11** Neem je eigen kinderfoto mee / verhalen delen
Locatie: De Buurtkamer De Westereen, Sportloane 2b, Badhûs. | Tijd: 10:00 uur. | Deelname is gratis. Geen opgave nodig.
- Ma 27-11** Inclusiecafé eenzaamheid voor en door mensen met een verstandelijke beperking
Locatie 'De Ferbining', Feanwâlden | Tijd: 14:30-17:00 uur | Meer info: m.paulusma@noardeast-fryslan.nl.
- Ma 29-11** 'Kom in beweging met een beperking'
Verbindingsavond voor sportaanbieders en zorginstellingen
Locatie: Dorpshuis 'de Pipegaal', Broeksterwâld | Tijd: 19:30-21:00 uur | Meer info bij ankemargryt@sportfryslan.nl | Deelname is gratis. Geen opgave nodig.

Buurtbakkies

Op verschillende momenten in de maand zullen de mensen van Stichting Welzijn het Bolwerk, Timpaan Welzijn en de buurtsportcoaches van Team FRL bij jou in de buurt aanwezig zijn voor een goede kop koffie/thee of warme chocolademelk. Tijdens deze momenten gaan ze graag met je in gesprek. Wat is jouw verhaal? Wat maakt jouw dorp of buurt zo mooi? Welke wensen heb je in je eigen omgeving om het nog mooier te maken?

Om warm te blijven in de koude novembermaand bieden ze niet alleen een warme drank aan. Er worden ook verschillende activiteiten georganiseerd door de jongerenwerkers en de Buurtsportcoaches. Zo is er voor jong tot oud wat te beleven. Je bent van harte welkom op de verschillende bakkies in de mooie gemeenten Noardeast-Fryslân & Dantumadiel.

Online meedoen

Tegenwoordig kun en moet je veel online regelen en doen. Iets wat veel kansen biedt, denk aan contact met elkaar onderhouden via WhatsApp. Soms is het ook een uitdaging.

De veranderingen gaan snel en je wilt er wel in meegaan, maar je weet niet hoe

Daarom is er in de gemeente Dantumadiel en Noardeast-Fryslân een Netwerk 'Digitaal vaardig(er)'. Als organisaties bieden we samen ondersteuning aan inwoners om digitaal vaardig(er) te worden. Lukt het je bijvoorbeeld niet om een app te installeren? Wil je leren werken met een DigiD? Of heb je geen geld om zelf een laptop aan te schaffen?

Neem dan van maandag t/m vrijdag contact op via (088) 165 61 23 en wij helpen je op weg naar de juiste organisatie. Het netwerk bestaat uit: Bibliotheek Noord Fryslân, Kabelnoord, Kennislab NOF, NHL-Stenden, Stichting Welzijn Het Bolwerk, Stjoer en ZuidOost Zorg.

Op donderdagochtend 9 november van 10.15 tot 11.15 uur zijn vrijwilligers van PC Probaat (Stjoer) aanwezig in de Buurtkamer in Dokkum.

Ze geven uitleg over het gebruik van mobiele telefoon, laptop en de aanschaf van een goedkope laptop (zie activiteitenlijst).

