

Extra activiteiten tijdens Week tegen Eenzaamheid



Annemieke Diesel

Erkennen, herkennen en bespreekbaar maken van eenzaamheid. Daarvoor wil de coalitie extra aandacht tijdens de Week tegen Eenzaamheid van 1 tot en met 8 oktober.

In samenwerking met de Flevomeer Bibliotheek komen er in deze week drie extra lezingen onder de titel *Eenzaam? Praat erover!*



Herkennen

Wat is eenzaamheid nu eigenlijk? Hoe kun je eenzaamheid herkennen bij anderen? En wanneer ligt eenzaamheid op de loer? Allemaal vragen die aan de orde komen tijdens de drie sessies die worden ge-

ven in de drie bibliotheken van de kernen Dronten, Swifterbant en Biddinghuizen.

Actie

Want wanneer je last hebt van gevoelens van eenzaamheid,

dan is daar echt wel wat aan te doen. Je moet er echter wel zelf voor in actie komen en hulp vragen.

Dat vindt ook eenzaamheid-specialiste Annemieke Diesel, die deze lezingen gaat verzor-

Vijf praktische tips tegen eenzaamheid

1. Schaam je niet voor je gevoelens van eenzaamheid. Iedereen voelt zich af en toe eenzaam. Praat er gerust over!
2. Neem je gevoel serieus. Zoek deskundige hulp als die gevoelens van eenzaamheid langer duren.
3. Oriënteer je, lees informatie over ontstaan en aanpak van eenzaamheid, bv. op www.eenzaamheid.info.
4. Stel jezelf de vraag waar jij behoefte aan hebt in je contacten. Wat heb jij nodig?
5. Probeer de positieve dingen te blijven zien, hoe klein ook.

gen. Deze zijn een goede opstap naar de uitgebreide cursus *Creatief Leven* die door ZamenEen wordt aangeboden.

Annemieke Diesel: 'De cursus *Creatief Leven* is een training

die speciaal ontwikkeld is om de eigen eenzaamheid effectief aan te pakken. Daar bestaat namelijk geen standaard oplossing voor, en de cursus helpt je om die oplossing te vinden die bij jou past.'

Opgave: www.flevomeerbibliotheek.nl of aan de balie



WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Activiteiten coalitiepartners ZamenEen (gratis toegankelijk). Bel voor info en opgave naar: 088-2802802



WOENSDAG 30 SEPT

Wandelen OpenJeHart / Bakkie Aandacht

10.00 tot 11.30 uur
Het Wisentbos, aan het water, Dronten
Kom een lekker bakje koffie halen bij ons Bakkie Aandacht

DONDERDAG 1 OKTOBER

Wandelen OpenJeHart

10.00 tot 11.30 uur
Dorpsboerderij, Wisentweg 5A, Dronten



VRIJDAG 2 OKTOBER

Dag van de ouderen

Meer info: www.meerpaal.nl



HUMANITAS ONTMOETING

11.00 tot 14.00 uur
Vrije Inloop bij onze Koffie-Ontmoetingen
Moellies, Het Havenplein 2, Dronten

ZATERDAG 3 OKTOBER

OpenJeHart / Workshop Vrienden Maken

13.00 tot 16.00 uur
Leisure World, Het Spaarne 71, Dronten



MAANDAG 5 OKTOBER

Lezing eenzaamheid; 'Eenzaam? Praat erover!'

10.00-11.00 uur
FlevoMeer Bibliotheek Biddinghuizen

Wandelen OpenJeHart

19.15 tot 20.00 uur
Restaurant Aan de Fonteyn, Het Ruim 15, Dronten

DINSDAG 6 OKTOBER

Humanitas Ontmoeting

11.00 tot 14.00 uur
Vrije Inloop bij onze Koffie-Ontmoetingen
Restaurant Aan de Fontein, Het Ruim 15, Dronten

Wandelen OpenJeHart

10.00 tot 11.30 uur
Lunchroom De Meiden, Zuidsingel 46, Swifterbant

Lezing eenzaamheid; 'Eenzaam? Praat erover!'

14.00-15.00 uur
FlevoMeer Bibliotheek Swifterbant

Meerpaal Welzijn / Lezing: Liefdevol naar Dromenland

20.00 tot 22.00 uur
FlevoMeer Bibliotheek Dronten
Aanmelden: c.jansen@meerpaal.nl of 06-51536434

WOENSDAG 7 OKTOBER

Humanitas Ontmoeting

10.00 tot 13.00 uur
Vrije Inloop bij onze Koffie-Ontmoetingen
Lunchroom De Meiden, Zuidsingel 46, Swifterbant

HUMANITAS ONTMOETING

14.00 tot 17.00 uur
Vrije Inloop bij onze Koffie-Ontmoetingen
Restaurant De Klink, Bremerbergdijk 25-27, Biddinghuizen

Meerpaal Welzijn / Activiteit jonge mantelzorgers

16.30 tot 20.00 uur
Extra aandacht voor jonge mantelzorgers
Binnenplein Meerpaal
Aanmelden: c.jansen@meerpaal.nl of 06-51536434



DONDERDAG 8 OKTOBER

Wandeling OpenJeHart / Bakkie Aandacht

09.00 tot 11.30 uur
DEEN, Zuidsingel 32 A, Swifterbant

Wandeling OpenJeHart / Bakkie Aandacht

13.00 tot 14.30 uur
Inloophuis De Kans, Havenweg 1, Biddinghuizen

Lezing eenzaamheid; 'Eenzaam? Praat erover!'

19.00 tot 20.00 uur
FlevoMeer Bibliotheek Dronten

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. Deze drie initiatieven maken deel uit van de nieuwe thuishaven voor burgerinitiatieven in Dronten: Stichting MeerSamen. Wil je als organisatie ook meedoen met ZamenEen? Stuur 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 ervoor 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)