



KOM ERBIJ!

TIPS

'Hey, het is oké' voor jongeren

De Hey, het is oké-website en socials bieden tips om met mentale klachten en eenzaamheidsgevoelens om te gaan. Andere jongeren en jongvolwassenen vertellen hoe zij dat doen.



Luister bijvoorbeeld naar Sarah. Zij vertelt wat haar heeft geholpen toen school, werken en goed willen presteren ervoor zorgden dat zij zich steeds vaker alleen voelde en ook minder mensen ging zien.

Online training – Eenzaamheid

Wat kan ik betekenen voor iemand die zich eenzaam voelt? In deze korte online training van Humanitas leer je meer over eenzaamheid, de gevolgen hiervan en wat je voor iemand kan betekenen.



www.humanitas.nl/elearning/eenzaamheid/story.html



Samen is nóg leuker

Wist je dat vrijwilligerswerk doen helpt om eenzame gevoelens te verminderen? Wellicht is het een goed idee om samen met diegene vrijwilligerswerk te gaan doen. Dat maakt voor hem/haar/hen de stap kleiner.

Op de vacaturebank van de Vrijwilligerscentrale vind je tal van verschillende mogelijkheden!



www.vrijwilligerscentralehw.nl

Vier de Kom Erbij weken: Samen voor Verbinding!

Van 26 september t/m 12 oktober staan de Kom Erbij weken in het teken van verbinding. In deze periode vallen zowel de Week tegen de Eenzaamheid als de Week van de Toegankelijkheid, twee thema's die het belang van erbij horen en toegankelijkheid onderstrepen.

Waarom deze weken?

De Gemeente Hoeksche Waard brengt deze belangrijke thema's samen om twee weken lang extra aandacht te besteden aan verbinding. Door het hele jaar heen organiseren we diverse activiteiten, en tijdens deze weken hopen we dat mensen zich nog meer verbonden voelen met zichzelf en elkaar.

Eenzaamheid bij een ander

Wees een OEN!

Wees Open, Eerlijk en Nieuwsgierig om informatie van iemand te verkrijgen.

Als je eenzaamheid bespreekbaar wilt maken, zijn er manieren om het gesprek makkelijker te laten verlopen. Meld je aan voor de gratis training!



www.vrijwilligerscentralehw.nl/trainingen-en-cursussen



Stoelegym

"Tijdens de lessen werken we intensief aan het activeren van de spieren, ondersteund door een fijn muziekje. Voor mij heeft dit geleid tot een aanzienlijke verbetering van bijvoorbeeld de onderrugspieren, waardoor ik mijn bezoeken aan de fysiotherapeut heb kunnen stoppen. Dankzij deze lessen kan ik langer zelfstandig thuis blijven wonen."

Wilt u graag bewegen, maar lukt het niet meer staand? Sluit u dan aan bij één van onze stoelegymlessen. Aanmelden is niet nodig, u bent altijd welkom!

Bij Welzijn HW hebben we niet voor niets de slogan 'Iedereen doet mee'. Hoe kunnen we er samen voor zorgen dat iedereen mee kan doen? Denk aan kleine gebaren zoals een praatje maken met een buur, iemand uitnodigen voor een activiteit of een luisterend oor bieden aan iemand die het nodig heeft. Laten we samen bouwen aan een samenleving waar iedereen zich welkom en gezien voelt!

Kijk voor meer informatie en het volledige aanbod op www.welzijnhoekschewaard.nl/komerbij of scan de QR-Code



De Hoeksche Huiskamer

Waar iedereen zich thuis voelt!

In de Hoeksche Huiskamer krijgen mensen een warm welkom bij binnenkomst, kunnen zij een praatje met anderen maken, samen een hapje eten en naar wens aan een activiteit meedoen.

Deze activiteit is gratis, dus kom gerust langs! Wekelijks op diverse locaties.



jonghoekschewaard.nl
welzijnhoekschewaard.nl
 088-7308900