

HANDREIKING



**WINTER
PRAATJE**

RAAK ME AAN OF IK SCHIET!

WINTERPRAATJE

Het thema eenzaamheid is in deze tijd wellicht actueler dan ooit. Nu fysiek contact afgeraden wordt wenden we ons massaal tot de schermen. Hoewel het digitale tijdperk vele uitkomsten biedt om contact met elkaar en de wereld te onderhouden, blijkt het geen wondermiddel tegen eenzaamheid en kan het soms zelfs eenzaamheid in de hand werken. Want ook digitaal kan je eenzaam zijn; het onderwerp zijn van pesterijen, alleen staan in een online discussie of je niet gezien voelen op sociale media. En nu steeds meer van ons leven zich online plaatsvindt krijgen helaas steeds meer mensen ermee te maken. Met WinterPraatje wil BonteHond een gezicht geven aan dit vaak onzichtbare probleem, in samenwerking met ervaringsdeskundigen en maatschappelijke partners.

In 2019 was de eerste editie van Winter Praatje, dat toen nog Een Maatje of een Praatje heette. Wegens het succes van de eerste editie zal de route een jaarlijks terugkerend evenement worden onder de naam WinterPraatje met elk jaar een ander thema rondom eenzaamheid.

CONCEPT & REGIE PIETERNEL BOLLMANN **SPEL** KIM AIKMAN, BEAUDIL ELZENGA, DAAN WETERINGS **TEKST** MARJET MOORMAN **VORMGEVING** AFKE MANSHANDEN **TECHNIEK** KLIM NELISSEN **ARTISTIEK ADVIES** JUDITH FAAS **PRODUCTIE** NIKITA OLDERT **MET DANK AAN** HUMANITAS, VMCA, STAD EN NATUUR, DE SCHOOR, E.A.



HANDREIKING

VOEL JIJ JE WEL EENS EENZAAM? OF HEB JE IEMAND IN JE OMGEVING DIE EENZAAM IS EN WEET JE NIET WAT JE KAN DOEN? WE BIEDEN JULLIE EEN HANDREIKING AAN OM HIERMEE OM TE GAAN. WINTERPRAATJE IS TOT STAND GEKOMEN MET HULP VAN BETROKKEN ORGANISATIES DIE KLAARSTAAN VOOR MENSEN DIE MET EENZAAMHEID IN AANRAKING KOMEN OF ZELF EENZAAM ZIJN. IN DEZE FLYER VIND JE VAN ELKE ORGANISATIE EEN HANDREIKING. ZO DOORBREKEN WE SAMEN DE EENZAAMHEID!

BONTEHOND

BIJ ONS KUN JE AANKLOPPEN VOOR

BonteHond is hét jeugdtheatergezelschap van Flevoland. We maken voorstellingen waar iedereen, jong en oud, zich in kan herkennen. Daardoor voelt iedereen die komt kijken zich gezien. Onze voorstellingen staan niet alleen in theaters, maar ook op scholen, voetbalclubs, festivals en andere onverwachte plekken. Kom kijken naar onze voorstellingen: vanaf januari toeren PAK'M (3+) en WIEDEEDHET (6+) door het land en vanaf februari is SORRY (8+) te zien. Ook hebben we een theaterclub voor theaterliefhebbers en maken we zo nu en dan een kinderboek. Wij laten ons niet graag in een hokje plaatsen. Bij ons is iedereen welkom!

ALS WIJ AAN EENZAAMHEID DENKEN DENKEN WE AAN

Bij eenzaamheid denken wij aan samen zijn. Want je bent niet alleen in je eenzaamheid! Dit is een gekke paradox, omdat je je wel alleen kan voelen. Maar met jou zijn er nog heel veel anderen die zich eenzaam voelen. Daarom is het goed om te weten dat je dit niet in je eentje op hoeft te lossen.

WIJ WORDEN BLIJ VAN

Wij bij BonteHond worden blij van contact maken. We worden als geen ander blij van publiek. We worden blij van gezien worden en we worden er blij van jullie weer te zien!



BONTEHOND BRENGT DE THEATERBELEVING BIJ JOU THUIS. MAIL JE NAAM EN LEEFTIJD NAAR INFO@BONTEHOND.NET EN KRIJG EXCLUSIEF EEN REGISTRATIE VAN EEN BONTEHOND-VOORSTELLING DIE JE THUIS KAN KIJKEN.

WWW.BONTEHOND.NET

036 - 5336311
INFO@BONTEHOND.NET

HUMANITAS

BIJ ONS KUN JE AANKLOPPEN VOOR

Bij Humanitas Goed Ontmoet gaan Almeerders samen met hun vrijwilliger op zoek naar wat eenzaamheid betekent en wat er nodig is om dit gevoel te verminderen. De ervaren vrijwilliger uit Almere luistert en denkt mee. Daarnaast biedt hij of zij ondersteuning in het leggen van contact, het voelen van zelfvertrouwen en betekenis. We zoeken altijd naar een vrijwilliger die aansluit bij de vraag en persoon. Samen ga je tot een jaar lang aan de slag.

ALS WIJ AAN EENZAAMHEID DENKEN DENKEN WE AAN

Veel mensen krijgen op enig moment in hun leven te maken met gevoelens van eenzaamheid. Maar wat als je vast zit in de vicieuze cirkel van eenzaamheid. Eenzaamheid heeft namelijk een negatieve impact op je mentale gezondheid, immuunsysteem, zelfvertrouwen en kwaliteit van leven, zo blijkt uit verschillende onderzoeken. Het wordt steeds lastiger om zelf de stap te zetten en verbindingen aan te gaan met anderen.

WIJ WORDEN BLIJ VAN

Wanneer het contact met de vrijwilliger voor een Almeerder oplevert dat diegene meer zelfvertrouwen heeft, meer contact aangaat en/of ervaart of meer betekenis ervaart worden wij hier elke keer weer hartverwarmend blij van.



EENZAAMHEID IS NIET IETS WAAR JE ALLEEN MEE HOEFT TE ZITTEN. WE ZIJN ER VOOR ALLE ALMEERDERS. WANT IEDEREEN IS GOED GENOEG OM TE MOGEN ONTMOETEN EN DE VERBINDING TE VOELEN MET ANDEREN.

WWW.HUMANITASALMERE.NL

PROJECTCOÖRDINATOR NOORTJE:

06 - 20158782

N.HUISMAN@HUMANITAS.NL

humanitas

DE SCHOOR

BIJ ONS KUN JE AANKLOPPEN VOOR

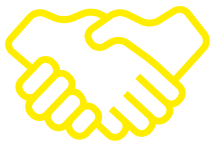
Allerlei leuke activiteiten en cursussen. Denk aan educatief, creatief, ontmoeting of sportactiviteiten. Voor jong tot oud. We kunnen ondersteuning bieden om zelf iets op te zetten. Ook voor dagbesteding, hulp bij financiën en buurtbemiddeling kun je bij ons aankloppen.

ALS WIJ AAN EENZAAMHEID DENKEN DENKEN WE AAN

Dat eenzaamheid regelmatig voor komt en heel normaal is. Dit hoeft geen probleem te zijn als je weet wat je eraan kunt doen en/of je een goed netwerk hebt. De Schoor zet zich ervoor in dat iedereen mee kan doen in de maatschappij en dat niemand zich buitengesloten hoeft te voelen. Door ontmoeting mogelijk te maken voor jong en oud, te ondersteunen waar nodig en door samenwerking met andere organisaties in Almere, dragen we bij aan het voorkomen van eenzaamheid. Een netwerk opbouwen en onderhouden is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Onze medewerkers en vrijwilligers helpen hier graag bij.

WIJ WORDEN BLIJ VAN

Actieve en betrokken inwoners! Zij zijn onmisbaar om samen een gezonde samenleving te kunnen vormen. Wanneer inwoners activiteiten bedenken en/of uitvoeren om andere inwoners te ondersteunen, worden we blij. Op onze beurt ondersteunen wij graag hierin zodat iedereen naar eigen kunnen mee kan doen in de samenleving.



NIEMAND ZOU ZICH LANGDURIG EENZAAM MOETEN VOELEN EN DAT HOEFT OOK NIET. HULP VRAGEN HIERBIJ BETEKENT VOOR JEZELF OPKOMEN, EN DAT IS HEEL KRACHTIG! DAARNAAST HELPEN MENSEN OOK GRAAG ANDERE MENSEN. HOE DAN OOK; DOOR HULP TE VRAGEN OF DOOR HULP TE BIJEN, HELP JE ALTIJD JEZELF ÉN EEN ANDER!

WWW.DESCHOOR.NL

036 - 5278500

VSTEENBERGEN@DESCHOOR.NL



VMCA

BIJ ONS KUN JE AANKLOPPEN VOOR

Hulp bij het vinden van een maatje - iemand waarbij jij je thuis voelt, waarmee je deelt wat je bezig houdt.

Vrijwilliger worden - kijk op de Vrijwilligersvacaturebank van de VMCA op vmca.nl of bel ons.

Advies en informatie bij mantelzorg – als je zorgt voor iemand in je omgeving, kun je je daarin eenzaam voelen. Een persoonlijk gesprek met een consulent, begrip in een gespreksgroep en cursussen helpen je daarbij.

ALS WIJ AAN EENZAAMHEID DENKEN DENKEN WE AAN

Je niet verbonden voelen. Mensen die het gevoel hebben dat het niemand uitmaakt hoe het met ze gaat. Wanneer je de verbinding met iemand anders en misschien soms wel met jezelf mist. Wanneer je geen vrienden hebt om leuke dingen mee te doen, om mee te lachen en te huilen. Mensen die geen binding hebben met de maatschappij: geen werk, geen groep waar ze bij horen. Eenzaamheid is niet altijd zichtbaar, misschien ben je het zelf of ken je iemand die eenzaam is?

WIJ WORDEN BLIJ VAN

Mensen met elkaar in contact brengen. Van vrijwilligers die graag iets voor een ander willen betekenen, die een maatje willen zijn en mensen zo langzaam uit hun isolement krijgen zodat zij zich niet meer eenzaam voelen. Mensen die zelf vrijwilliger worden en zo hun eenzaamheid verdrijven en hun leven weer betekenis geven.



**VRIJWILLIGERSWERK: EEN UURTJE PER WEEK
MAAKT EEN WERELD VAN VERSCHIL.**

WWW.VMCA.NL

036 - 5341404
INFO@VMCA.NL



STAD & NATUUR

BIJ ONS KUN JE AANKLOPPEN VOOR

Op onze locaties kun je genieten van de natuur, de dieren en in contact komen met andere mensen. Wij organiseren allerlei activiteiten voor jong en oud.

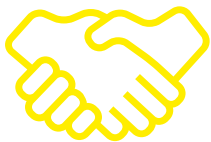
De natuur heeft een positief effect op mensen. Het vermindert sociale stress en verandert onze mindset. Stimuleren van beweging zorgt voor meer hersenactiviteit en betere verbinding tussen twee hersenhelften. Recente wetenschappelijke studies tonen aan dat buiten zijn in het groen ons fysieke en mentale welzijn bevorderen. Zorg dat je elke dag even naar buiten gaat, dan zul je merken dat je je snel een stuk beter voelt.

ALS WIJ AAN EENZAAMHEID DENKEN DENKEN WE AAN

Het missen van verbondenheid met je familie of je omgeving.

WIJ WORDEN BLIJ VAN

Almeeders die van de natuur in en om de stad genieten en elkaar ontmoeten op onze locaties!



VIND JE HET MOEILIK OM ALLEEN NAAR BUITEN TE GAAN, SLUIT JE DAN BIJVOORBEELD AAN BIJ EEN WANDELGROEP OF EEN HONDENUITLAATGROEP. JE KUNT DE NATUUR OOK NAAR JE TUIN OF BALKON HALEN, HANG BIJVOORBEELD EEN PINDASLINGER OP. BINNEN NO TIME BEN JE DAN VRIENDJES MET EEN KOOLMEES OF ROOBBORSTJE.

WWW.STADENNATUUR.NL

036 - 5475050
INFO@STADENNATUUR.NL

STAD &
NATUUR
ALMERE



**BONTE
HOND**