



# SAMEN IS LEUKER

EEN  
TEGEN  
EENZAAMHEID



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](mailto:samenisleuker@nederbetuwe.nl).

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

[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)

## December 2024

In deze halfjaarlijkse nieuwsbrief van Samen is Leuker vertellen we u meer over de aanpak van eenzaamheid in Neder-Betuwe. We kijken terug op verschillende activiteiten die door en met inwoners uit onze gemeente zijn georganiseerd. Activiteiten die gaan om elkaar ontmoeten, samen actief zijn en leuke momenten met elkaar beleven. Daarnaast kunt u in deze nieuwsbrief ook meer lezen over de achtergrond van eenzaamheid en wat een effectieve aanpak is.

Afgelopen jaar is er hard gewerkt door alle betrokkenen om de aanpak vanuit Samen is Leuker een goed vervolg te geven. Dit was heel mooi zichtbaar in de vele activiteiten die zijn georganiseerd in de Week van de Ontmoeting afgelopen september. Er is een zeer gevarieerd programma opgezet met onder andere een wandeling in de natuur, verschillende buurt-bijeenkomsten, een koffiekletstour, de opening van nieuwe Lief en Leedstraten en een game event voor jongeren.

Ondertussen staat 2025 bijna voor de deur. De werkgroep is al druk bezig met het maken van nieuwe plannen. Daarover hoort u later meer.

Namens de partners van Samen is Leuker, veel leesplezier!

Meer informatie over 'Samen is leuker':

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

## **Twee Lief & Leedstraten in Dodewaard feestelijk geopend en gezellige koffie-ochtend bij Lief & Leedstraat Kesteren**

Neder-Betuwe krijgt er steeds meer Lief & Leedstraten bij. In een Lief & Leedstraat besteden bewoners extra aandacht aan een buur als dat nodig is. Bijvoorbeeld als iemand veel alleen is, net uit het ziekenhuis komt of een naaste heeft verloren. Met een klein geldpotje kunnen de aanjagers van de straat -ook wel gangmakers genoemd- een presentje overhandigen bij belangrijke gebeurtenissen.

Sinds 28 september is Dodewaard in één klap twee Lief & Leedstraten rijker. Vanuit een zeer actieve buurtvereniging zijn er twee Lief & Leedstraten ontstaan: de Vogelbuurt en de Fructusbuurt. Burendag was een goede gelegenheid om de gangmakers voor te stellen en de straten feestelijk te openen. Op het grasveld stond de partytent met tafels en stoelen klaar, het springkussen was opgeblazen en aan de nodige versnaperingen was gedacht. Het was een zeer geslaagde dag.

Ook in de andere dorpen zijn de Lief & Leedstraten actief. Zo had de Fruitstraat in Kesteren op 21 september de eerste bijeenkomst van hun Lief & Leedstraat. Met bijna 30 bezoekers bij de koffie-ochtend zat de sfeer er goed in. Na de koffie werden er nog Oudhollandse spellen gespeeld wat voor de nodige hilariteit zorgde. De bewoners van de Fruitstraat hebben erg genoten van de contacten en gaven aan dat het zeker voor herhaling vatbaar is.

Meer weten over een Lief & Leedstraat? De sociaal werkers van Welzijn Rivierstroom helpen u graag verder. U kunt contact opnemen via 085-0069665 of via [info@welzijnrivierstroom.nl](mailto:info@welzijnrivierstroom.nl)



## **Burendag 2024: een groot succes!**

Op 28 september was het weer zover: de jaarlijkse Burendag! Dé dag waarop buurten samenkomen voor gezelligheid en verbinding. En ook in Neder-Betuwe was het feest. In verschillende dorpen vonden vele gezellige initiatieven plaats.

Tijdens Burendag stapten de sociaal werkers van Welzijn Rivierstroom in hun volgeladen auto's en bezochten verschillende activiteiten met een voorraad koeken en fruitasjes, mede mogelijk gemaakt door Gezond Op Eigen Wijze en partner De Verschzaak. In Dodewaard werd de dag afgetrapt met de 'koffie-klets tour', waar buurtbewoners elkaar ontmoetten onder het genot van een kopje koffie en een praatje. Ook brachten de sociaal werkers gedurende de dag een bezoekje aan vele andere activiteiten. Van buurtbarbecues tot bingoavonden en Oudhollandse spellen, de variëteit was groot!





In Opheusden bijvoorbeeld organiseerde Welzijn Rivierstroom samen met Thius een opruimdag, waar bewoners hun spullen een tweede leven konden geven of ruilen. Ondertussen vermaakten de kinderen zich met een spannend potje lasergamen! Sociaal werker Abel Janssen zei het treffend: “Het was een prachtige samenwerking. We hebben veel buurtbewoners gesproken en het was mooi om te zien hoe burens die elkaar nog niet kenden, met elkaar in gesprek raakten terwijl ze samen genoten van een frietje van de frietkar.”

Dank aan iedereen die Burendag 2024 onvergetelijk heeft gemaakt!



### **Lunch Huis van IJzendoorn en Huis van Ochten**

Dat Samen veel Leuker is, hebben we kunnen zien bij de lunch die 2 oktober was georganiseerd om inwoners van Ochten, IJzendoorn en Echteld samen te brengen. De lunch vond plaats in de Week van de Ontmoeting. Samen is Leuker, Welzijn Rivierstroom, Swan, Firma Dekker, IJzendoorn ontmoet IJzendoorn, Huis van IJzendoorn en Huis van Ochten hebben het samen mogelijk gemaakt om ruim 90 inwoners een gratis lunch aan te bieden. Met z'n allen genoten we van een heerlijk lunchbuffet, dat Esmee en haar team van het Van Riemsdijk-huis in IJzendoorn hadden verzorgd.

Onder het genot van een kopje koffie of thee konden we voor de lunch kijken naar mooie oude beelden van het steenbakkers-ambacht. Bij de afsluiting van deze gezellige middag is er ook aandacht gegeven aan de crowdfunding Samen Fietsen Neder-Betuwe. Hierop hebben de bezoekers een hele mooie donatie gedaan.



### **Humanitas projecten Gemeente Neder-Betuwe**

#### *Home-Start gezinsondersteuning*

In elk gezin komen wel eens spanningen voor. Bijvoorbeeld door ziekte, overbelasting, problemen met kinderen, partner, werk of geld. Vaak kunnen ouder(s)/verzorger(s) dat prima zelf oplossen. Zo niet, dan is een luisterend oor of helpende hand heel fijn. Een vrijwilliger van Home-Start kan een jaar lang bijna iedere week langskomen en biedt een luisterend oor. Hij of zij heeft volledige aandacht voor de ouder, biedt steun en geeft indien gevraagd nuttige tips. Ook kan de vrijwilliger helpen bij praktische zaken zoals iets gezelligs doen met de kinderen (denk aan voetballen of een spelletje doen). Maar ze kunnen ook helpen bij het uitbreiden van het netwerk. Hierdoor groeit de zelfredzaamheid en heeft iemand na een jaar weer voldoende zelfvertrouwen en een netwerk om zelf verder te kunnen.

### Match Jongerenmaatje

Een maatje is er voor jongeren tot 23 jaar, die wel een steuntje kunnen gebruiken. Dat kan om veel verschillende redenen zijn. Omdat er vragen zijn op het gebied van school, werk of vrije tijd. Of omdat iemand net is verhuisd of moeite heeft met de taal. Omdat hij of zij gepest is of omdat ouders gescheiden zijn. Misschien loopt het contact met anderen niet zo lekker en heeft iemand het gevoel er alleen voor te staan. Een maatje geeft aandacht, steun en luistert. Het is een vriendschappelijk contact op basis van gelijkwaardigheid, gezelligheid en vertrouwen. Voorbeelden van het contact: wandelen, een spelletje doen, naar een leuke bijeenkomst, een hobby zoeken of gewoon kletsen. Een maatje helpt bij het (her)vinden van iemands plek in de maatschappij, het versterken van zelfvertrouwen, het vergroten van het netwerk of het maken van keuzes over bijvoorbeeld school, werk of vrije tijd.

### Voorlezen

Onze voorleesvrijwilligers lezen kinderen thuis voor, in gezinnen waar ouders zelf niet goed in staat zijn hun kinderen te helpen met taal. Bijvoorbeeld omdat ze de Nederlandse taal nog niet goed machtig zijn. Door het spelenderwijs stimuleren van de taalontwikkeling van kinderen hopen we dat kinderen leesplezier (blijven) hebben. Wellicht kunnen taalproblemen hierdoor verminderen. Het project biedt iets extra's en is geen verlengstuk van het basisonderwijs. Er kunnen echter wel aandachtspunten zijn die vanuit school, kinderopvang of peuterspeelzaal worden meegenomen.



### Wat kun je verwachten van Humanitas?

- Ondersteuning van een door Humanitas getrainde vrijwilliger bij jou thuis
- Persoonlijke aandacht, ondersteuning bij de opvoeding en bij praktische zaken
- De vrijwilliger biedt je vriendschappelijk contact en vertrouwen
- De ondersteuning van Home-Start, Match en Voorlezen duurt gemiddeld een jaar en is gratis

Wil je meer weten of jezelf aanmelden? Neem contact op met Kim Belgers, coördinator Opvoeden & Opgroeien Rivierenland. Kim is bereikbaar via telefoonnummer 06-51683841 of via de mail op [k.belgers@humanitas.nl](mailto:k.belgers@humanitas.nl)



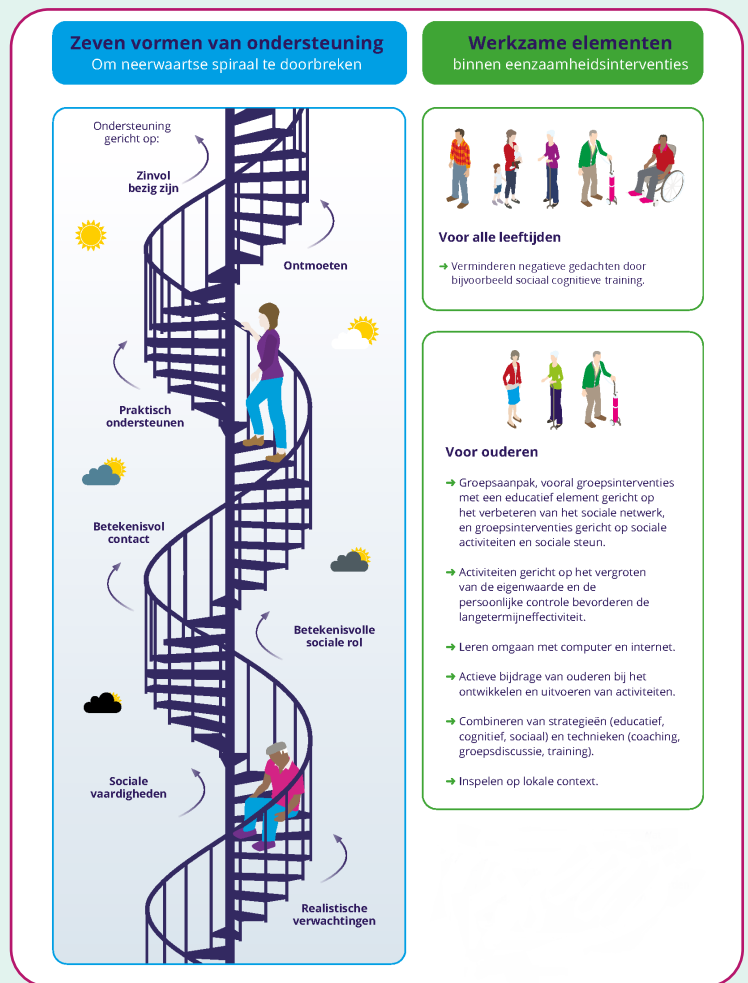
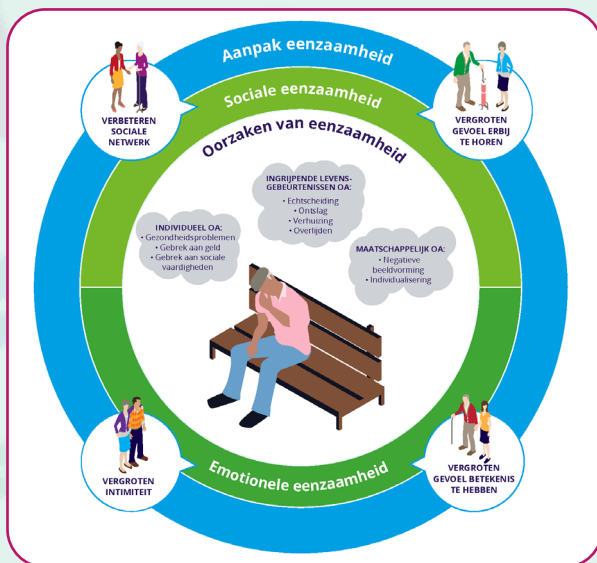
### Kans Voetbal – door Bert Romein

We hebben met Kans Voetbal het seizoen 2023/2024 afgesloten met een gezellige BBQ met alle broertjes, zusjes en ouders bij elkaar. In totaal waren we met 66 personen. We vinden het belangrijk om met elkaar af te sluiten, omdat wij 1-op-1 training geven, waardoor spelers elkaar soms helemaal niet zien. Ook voor ouders is het een mooie bijeenkomst om ervaringen met elkaar te delen. Wij gaan nu even vakantie houden maar zeker niet stilzitten.

Voetbal is voor iedereen!



Vanuit Samen is Leuker worden veel waardevolle activiteiten georganiseerd die mensen bij elkaar brengen. Dit is een stap die de negatieve spiraal van eenzaamheidsgevoelens kan doorbreken. Veelal is dit gericht op het verminderen van sociale eenzaamheid. In onderstaande figuren is te zien dat er nog meer elementen zijn die een rol spelen bij eenzaamheidsgevoelens. Om ook emotionele eenzaamheid te doorbreken is soms net een andere aanpak nodig. Denk hierbij aan maatjesprojecten en de aanpak vanuit Join-Us. Het is belangrijk dat men vanuit een veilige omgeving kan werken aan het vergroten van sociale vaardigheden en het geven van betekenis aan het leven. Vanuit de werkgroep geven we hier in 2025 extra aandacht aan.



### Jongerenwerk Mozaïek

Het jongerenwerk van Mozaïek heeft in de Week van de Ontmoeting verschillende activiteiten opgezet. Zo hebben vijftien jongeren een kickboks-training gevolgd. Dit is in samenwerking met Solve en jongereninloop Het Tussenpad georganiseerd.



Op Social Friday hebben vijf jongeren meegedaan aan een gezellige bakactiviteit in samenwerking met Join-us. Ook vond er een game-evenement in het dorps huis Kesteren plaats. Het doel van het game-evenement was om jongeren die in de computerwereld gamen te laten bewegen naar de 'echte wereld'. Hier kunnen ze nieuwe vrienden maken en mensen ontmoeten met dezelfde interesses. Dit is vanuit Samen is Leuker ondersteund en was een succes. Jongeren hebben elkaar ontmoet en er zijn nieuwe contacten gelegd.





### Gezelligheid rondom de feestdagen

Heeft u ook al zin in alle gezelligheid rondom de feestdagen? Voor veel mensen is deze gezelligheid niet vanzelfsprekend. Vooral veel ouderen zitten nog wel eens alleen tijdens de feestdagen. Heeft u een plekje over aan tafel? Nodig ze dan uit.

Op Tweede Kerstdag kunt u ook samen kerstfeest vieren in Opheusden. Dit is van 13:15 uur tot ongeveer 17:00 uur. Bekijk de poster hieronder voor meer informatie.

Eenzaamheid komt vaker voor dan u denkt. Iedereen kan met gevoelens van eenzaamheid te maken krijgen, ongeacht leeftijd of situatie. Als u vermoedt dat iemand in uw omgeving zich eenzaam voelt, dan kan een klein gebaar het verschil maken. Heeft u zelf te maken met (beginnende) eenzaamheidsgevoelens? Dan kan een kleine stap het verschil maken.

Op de website [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl) leest u wat u kunt doen om te helpen. Of wat u zelf kunt doen om u minder eenzaam te voelen.



## Uitnodiging Kerstfeest

Is Kerst voor u ook een tijd dat u gezelligheid zoekt?  
Dan willen we u hartelijk uitnodigen om op Tweede Kerstdag  
met ons Kerstfeest te vieren.

### Voor wie?

Voor iedereen, van jong tot oud, die behoefte heeft aan samenzijn op een dag als deze!

### Waar en wanneer?

Verenigingsgebouw Eltheto Ooievaarstraat 2, Opheusden.  
26 december van 13.15 u. tot ca. 17.00 u.

### Wat gaan we doen?

Gezellig kletsen, lekker eten en psalmen zingen.

### Vervoer?

Liefst op eigen gelegenheid, maar als dat niet lukt, wordt u opgehaald en thuisgebracht. (rolstoelvervoer mogelijk)

*Tot ziens!*

Info en aanmelden: 06-29288388 of via [kerstmaaltijd-nederbetuwe@hotmail.com](mailto:kerstmaaltijd-nederbetuwe@hotmail.com)

### Zelf wat leuks doen?

De gemeente en verschillende partners zoals Welzijn Rivierstroom, SWAN en sport-verenigingen 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 085-0069665.

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](mailto:samenisleuker@nederbetuwe.nl), zodat we u in contact kunnen brengen met de werkgroep leider.



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](mailto:samenisleuker@nederbetuwe.nl).



Aanmelden voor de nieuwsbrief?

Stuur een mail naar

[samenisleuker@nederbetuwe.nl](mailto:samenisleuker@nederbetuwe.nl)

