#jebentnietalleen

EEN TEGEN EENZAAMHEID

De **Week tegen Eenzaamheid** vindt landelijk plaats van 29 september tot en met 6 oktober 2022. Voorafgaand aan deze week wordt de uitgave **#jebentnietalleen** drie weken lang op woensdag verspreid onder de inwoners van Dordrecht om zichtbaar te maken wat er allemaal gebeurt in de stad.

De krant #jebentnietalleen is een samenwerking van de gemeente Dordrecht en Stichting Maatschappelijk Betrokken Ondernemen in Dordrecht.

Column

Mariska Wagner
Coördinator Stichting Maatschappelijk Betrokken Ondernemen in Dordrecht

Dé eenzaamheid oplossen kan niemand, iemands eenzaamheid doorbreken kunnen we allemaal

De cijfers liegen er niet om. In Nederland voelde in 2020 47% van de volwassen bevolking zich weleens eenzaam, 36% voelde zich matig eenzaam en 11% ernstig eenzaam. In Dordrecht liggen die cijfers zelfs nog ietsje hoger.

Terwijl ik dat op me in laat werken, loop ik anders door de Plus, vlak bij huis. Ik zie vaders en moeders met hun kind(eren), mensen in werkkleding die een avondmaaltijd in een karretje gooien, soms een magnetronmaaltijd en een blikje bier, en een oud dametje voor wie het doen van de dagelijkse boodschap vast een hele onderneming is. Als ik met mijn tas met boodschappen terugloop naar huis, vertellen de woningen in mijn straat opeens andere verhalen. Ik loop langs het huis, net na het blauwe tunneltje, dat nu verbouwd wordt. Jarenlang ben ik er langsgelopen en dan wierp ik soms een schuine blik naar binnen. In de loop der jaren zag ik de oude bewoonster steeds krommer en langzamer lopen. Ik zag er nooit iemand over de vloer. Hoe vaak heb ik gedacht: moet ik niet even aanbellen? Vragen of ze iets nodig heeft en of ik niet af en toe een boodschapje voor haar mee kan nemen? Ik heb het nooit gedaan, omdat ik niet wist waar ik aan zou beginnen. En misschien zat ze er niet eens op te wachten! Het gevoel blijft knagen dat ik iets had moeten doen, dat ik iets had kúnnen doen. Nu is de woning leeg…

Des te fijner voelt het nu om te mogen werken aan de drie uitgaven #jebentnietalleen in deze krant, waarin we in beeld brengen wat eenzaamheid is en wat er in deze stad voor aandacht is voor mensen die dit gevoel kennen. Niet altijd kunnen mensen dit zelf doorbreken, maar met #jebentnietalleen laten we zien waar je terechtkunt. Er zijn zoveel maatschappelijke organisaties en buurtinitiatieven waar een deur openstaat. Plekken waar mensen benieuwd naar je zijn. Ook schenken we aandacht aan hoe wij in onze directe omgeving (dus ook op de weg heen of terug van de winkel) verschil kunnen maken. Met een heel klein en misschien soms een groter gebaar.

Tafeltje delen

Kom erbij en maak een praatje!

Het is je vast weleens gebeurd dat je op een terras of in een restaurant iemand alleen aan een tafeltje hebt zien zitten en dat je jezelf hebt afgevraagd waarom diegene alleen zit. Zit die persoon te wachten op een date die maar niet komt, of is diegene er bewust alleen op uitgegaan? Of... heeft hij of zij gewoon niemand die mee uit wil? We spreken deze vragen zelden hardop uit, we laten het erbij en richten ons op het gezelschap met wie we op stap zijn.

Vroeger was de horeca dé gelegenheid om mensen te ontmoeten, maar die rol is in de loop van de tijd veranderd, zeker onder invloed van social media. De horeca ziet dat de drempel voor mensen om alleen binnen te stappen hoger geworden is. Mensen spreken met elkaar af in de horeca, de focus ligt minder op ontmoeting en meer op samenkomen.

Daar wil de Dordtse horeca graag iets aan doen! Tijdens de Week tegen Eenzaamheid vragen 6 Dordtse horecabedrijven op hun manier aandacht om meer naar elkaar om te zien in de horeca. Daarom doen deze horecagelegenheden in de Week tegen Eenzaamheid mee met Tafeltje Delen. Dit eenvoudige concept creëert letterlijk een tafel in de horeca waar gasten die elkaar misschien nog niet kennen contact leggen. Je weet nooit wat voor leuk gesprek je zal voeren en hoe gezellig het kan zijn! Openstaan voor elkaar, daar gaat het om bij Tafeltje Delen.

Wat is het?

Tafeltje Delen is een concept waarbij horecagelegenheden tafels beschikbaar stellen waar meerdere mensen aan kunnen plaatsnemen. De 'Deel Tafeltjes' dragen bij aan contacten tussen bezoekers. Door plaats te nemen aan de duidelijk herkenbare tafel geeft iemand aan dat hij of zij het leuk vindt als er iemand aanschuift voor een praatje, waarover maakt niet uit. Wie weet wat ervan komt! Ook de mensen die niet alleen zijn en ervoor kiezen om aan een Deel Tafeltje te gaan zitten, dragen een steentje bij door met iemand een praatje te maken. Uiteindelijk helpt iedereen op een laagdrempelige manier en kan iemand die eenzaam is nieuwe contacten opdoen en zich welkom voelen.

HIER MAG GEKLETST WORDEN
Tafeltje Delen?
HIER MAG GEKLETST WORDEN

Wie doen er mee?
Tijdens de Week tegen Eenzaamheid van 29 sept t/m 6 okt kun je Tafeltje Delen vinden bij:

Restaurant Post
Johan de Wittstraat 128

Het Magazijn
Voorstraat 180

Café Restaurant Merz
Korte Kalkhaven 3

Visser's Poffertjes
Groenmarkt 8

Daantje Food en Drinks
Houttuinen 32

Finn's Eten en Drinken
Blauwpoortsplein 13

Dordrecht Pride

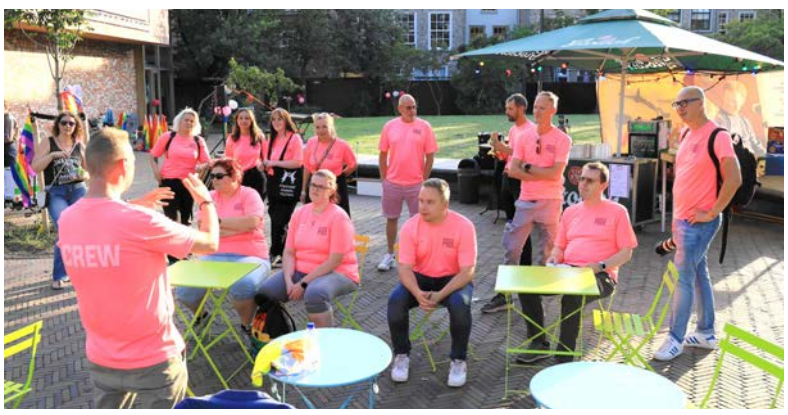
Een plek waar je volledig jezelf kan zijn

Het kan heel eenzaam zijn wanneer je je net iets anders voelt dan anderen, veel lhbti'ers lopen daar tegenaan. Het is belangrijk om in contact te komen met gelijkgestemden, met mensen die je begrijpen. Daarom is Dordrecht Pride belangrijk.

Onlangs vond er weer een succesvolle editie plaats van Dordrecht Pride. Lennart Lenskens, voorzitter en organisator van Dordrecht Pride: "Wat ik zo leuk vind aan het team met wie ik Dordrecht Pride organiseer: we zijn een club heel diverse mensen. Homo, hetero, jong en oud. Het gevoel om samen te werken aan iets moois in de stad, geeft een sterke vorm van verbondenheid. We hebben een sterke band met elkaar opgebouwd, er zijn ook vriendschappen buiten de organisatie om uit ontstaan en dat is mooi."

Lennart merkte tijdens de coronapandemie dat onder andere voor lhbti'ers het gemis aan sociale contacten zwaar was. "Maar ook nu, na corona, is het lastig om in onze stad in contact te komen met andere lhbti 'ers. Daarom is een evenement als Dordrecht Pride heel belangrijk. Een plek voor ontmoeting, een evenement waarbij je volledig jezelf kunt zijn." Binnen de organisatie kan iedereen ook helemaal zichzelf zijn, dus Lennart verwelkomt graag mensen die een steentje willen bijdragen. "Neem dan vooral contact op. Iedereen is welkom!"

Meer informatie?
Stuur een mail naar:
info@dordrechtpride.nl



Vraag het de deskundige

Hoe verleent de Hulplijn hulp aan mensen die eenzaam zijn?

Ellen van Dorp, medewerker Hulplijn Dordt

Als iemand de moed heeft gevonden om te bellen en zijn of haar verhaal te doen, dan nemen we de tijd om te luisteren. Vaak wordt er gebeld met een praktische vraag, maar tijdens zo'n gesprek kan ook naar voren komen dat iemand eenzaamheid ervaart en daar moeite mee heeft. Wij bespreken of hij of zij er behoefte aan heeft dat wij meedenken over een manier om deze situatie te doorbreken, door te wijzen op ontmoetingsplekken of sociaal makelaars die iets voor hen kunnen betekenen.

Waar kunnen jongeren die eenzaam zijn terecht?

Robert Erlings, jongerenwerker Contour de Twern R-Newt

Wij bieden vanuit R-Newt jongerenwerk in Dordrecht in samenwerking met Stichting Join Us bijeenkomsten aan waarin we leeftijdsgenoten bij elkaar brengen en de eenzaamheid bij jongeren aanpakken. Dat gebeurt door ze te helpen hun sociale redzaamheid te vergroten. Maar er zijn ook andere hulpbronnen. Denk aan een sportclub waar een kind lid van kan worden, of activiteiten bij de plaatselijke bibliotheek. Op jongerenwebsites is te vinden waar leeftijdsgenoten met elkaar in contact kunnen komen.

Komt eenzaamheid onder bepaalde leeftijdsgroepen vaker voor?

Viveca Chatlein, Specialist Eenzaamheid

Eenzaamheid komt voor in alle lagen van de samenleving en heeft verschillende oorzaken. Het is zeker niet iets wat alleen speelt bij ouderen. Zelfs bij kinderen zie je dat eenzaamheid voorkomt. Wanneer iemand eenzaamheid ervaart, is heel persoonlijk. Daarom is het belangrijk om het bespreekbaar te maken, ook onder de jongere bevolkingsgroepen.

Hoe kom ik aan nieuwe contacten?

Riet Duykers, voorzitter Stichting de Buitenwacht

Het ligt niet aan jou! Eenzaam zijn is niet je eigen schuld, het is een maatschappelijk probleem. We leven in een complexe maatschappij waar veel zich digitaal afspeelt. Dit maakt het maken van nieuwe contacten moeilijk. Toch zijn er veel manieren om contacten te leggen: via de telefoon, app, door een praatje met de buren, in de supermarkt, op school. Overal waar je komt kun je een gesprek beginnen. Maar kijk ook eens goed in de buurt waar je woont. Overal zijn er plekken waar je anderen kunt ontmoeten.

In gesprek met...

Het Vogelnest en Dordt Sport

De medewerkers van Het Vogelnest, een gezellige ontmoetingsplek bij een koffiebar op het Vogelplein, en het team van Dordt Sport lijken op het eerste gezicht niets gemeen te hebben. Maar als je verder kijkt, zie je de overeenkomsten: het gaat er bij beide organisaties om om mensen te activeren. En daar levert zowel Dordt Sport als Het Vogelnest een belangrijke bijdrage in.

Buurtwerker Ifor Schrauwen werkt bij Het Vogelnest, stond ook aan de wieg ervan, en Maartje Vissers is sportregisseur bij Dordt Sport. Dordtenaren in beweging brengen en ervoor zorgen dat zij met plezier sporten en bewegen, dat is waar Dordt Sport voor staat. Maartje: "We proberen met Dordt Sport zoveel mogelijk in de wijken te ondernemen, daarvoor zoeken we de samenwerking met sportverenigingen en andere organisaties, zoals bijvoorbeeld Het Vogelnest."

'Soms is het genoeg om er alleen maar voor iemand te zijn'

Ifor: "Deze samenwerking verloopt heel goed. Ook wij werken met meerdere organisaties samen. Een jaar of zes geleden zijn we begonnen met Het Vogelnest, toen er in de wijk problemen ontstonden en men wel wat positiviteit in de woonomgeving kon gebruiken. Sinds een paar jaar zitten we midden op het Vogelplein, heel erg centraal. Iedereen kan bij ons aankomen voor een kop koffie of thee. De prijzen zijn bewust heel laag gehouden, deze mogen geen drempel vormen. We willen een plek bieden aan iedereen."

Samenwerkingen

Maartje: "Ook wij richten ons op alle inwoners van de stad. We ondersteunen activiteiten voor jongeren, bijvoorbeeld op de Cruijffcourts, maar ook voor ouderen. Dat doen we op verschillende plekken in de stad, vaak in samenwerking met sportverenigingen en maatschappelijke organisaties. Vanuit het team sportcoaches heeft iedereen zijn eigen aandachtsgebied en zorgt ervoor dat hij of zij zichtbaar is voor de doelgroep. Door mee te doen aan een activiteit, zoals een sport, worden op een makkelijke manier contacten gelegd. Dat helpt weer mee tegen eenzaamheid."

Ifor: "Alleen zijn is niet altijd erg, maar ik denk dat ieder mens behoefte heeft aan sociaal contact. Dan is het fijn als er een plek is waar je heen kan. Bij Het Vogelnest is iedereen welkom. Mensen spreken elkaar aan en we zien bezoekers vaker terugkomen voor een kop koffie. Er ontstaan verbindingen. Sommige mensen gaan ook samen dingen ondernemen, dat is natuurlijk heel gaaf om te zien. Wijzelf gaan ook in gesprek met onze bezoekers. We bieden een luisterend oor en verwijzen door wanneer iemand aangeeft hulp op prijs te stellen."

'We doorbreken eenzaamheid van mensen in een kwetsbare fase van hun leven'

Sociale component

Maartje: "Zo dicht op de mensen als jij zitten de sportcoaches niet. Maar dat we een waardevolle bijdrage leveren aan het verbinden van mensen met elkaar, door de activiteiten die wij ontplooien, dat is wel zeker. De sociale component is erg van belang. Zo worden de activiteiten van Golden Sport afgesloten met een drankje en een gesprekje met elkaar. Dat geeft toch net iets extra's en is voor sommige deelnemers net zo belangrijk als de sportactiviteit zelf."

Humanitas

'Onze projecten raken het thema eenzaamheid allemaal aan'

Door middel van diverse projecten van Humanitas kunnen de vrijwilligers voor veel mensen net dat kleine beetje verschil maken. Eenzaamheid komen de medewerkers van Humanitas regelmatig tegen.

'Wij geven net dat ene zetje'

Humanitas levert onder andere hulp aan mensen die moeite hebben bij het op orde houden van hun thuisadministratie. Die ondersteuning wordt ook gegeven aan jongeren, onder de naam Get a Grip. Ook wordt er gezinsondersteuning aangeboden, en binnenkort wordt er gestart met een project waarbij hulp wordt geboden aan pleeggezinnen, door de pleegkinderen af en toe mee te nemen voor bijvoorbeeld een potje voetbal.

Nico Einholz, bestuurslid bij Humanitas, vertelt: "We komen vaak in situaties terecht waarbij er sprake is van eenzaamheid door de praktische problemen die er zijn. Onze projecten raken het thema eenzaamheid dus allemaal aan. Wij helpen mee om alles weer te laten draaien. Het gaat bij onze projecten om lichte hulpvragen, maar die geven vaak net dat zetje om uit een negatieve spiraal te komen."

Bijna alle medewerkers bij Humanitas werken er op

vrijwillige basis. Zo ook Nico: "We hebben een leuke ploeg van vrijwilligers, die het contact onderling ook op prijs stellen. Aan iedereen die het leuk vindt om zich bij ons team aan te sluiten, zeggen we daarom: kom erbij!"

Meer informatie op:
www.humanitas.nl/afdeling/drechtsteden/
Of mail naar:
drechtsteden@humanitas.nl

Agenda

Deze agenda brengt zoveel mogelijk in beeld welke activiteiten georganiseerd worden in Dordrecht. Activiteiten die door het hele jaar toegankelijk zijn én de extra's in de Week tegen Eenzaamheid.

Onderstaande buurtinitiatieven, stichtingen en (wijk)organisaties hebben naast hun reguliere aanbod door het jaar heen nog **extra aanbod in de Week tegen Eenzaamheid:**

Legenda

1. Toegang of deelname aan activiteiten is gratis of er wordt een bescheiden koffie/thee bijdrage gevraagd. Wordt iets in rekening gebracht, dan staat het vermeld.
2. Voor deelname hoeft niet aangemeld te worden, tenzij anders vermeld.
3. Bij iedere activiteit wordt met een icoon vermeld in welke wijk het plaatsvindt.

- Buitengebied
- Centrum
- Crabbehof
- De Staart
- Dordrecht
- Dubbeldam
- Het Reeland
- Krispijn
- Stadspolders
- Sterrenburg
- Wielwijk
- Industrieterrein West

PEERpoint herstelacademie

Voor iedereen die een levensontwrichtende gebeurtenis heeft meegemaakt en gemotiveerd is om met eigen regie en met lotgenoten te werken aan een leuker leven. Burgraadt gebouw, Burgemeester de Raadtsingel 49-71.

Eerstvolgende supportgroep 'Je bent niet alleen' (4 bijeenkomsten) start op 3 okt. 2022. Aanmelden: 06 10 15 27 12 / info@peerpointherstelacademie.nl

www.peerpointherstelacademie.nl/activiteiten-dordrecht

Via Lumina

Kunst en vriendschap worden onder één dak verenigd. Deze stichting zet zich in voor jongeren en volwassenen die net even anders zijn. Voorstraat Noord 152.

Vr 30 sept van 19.00 - 21.30 uur: inloopavond met informatie over Via Lumina. Voor belangstellenden en voor iedereen op zoek naar contacten en activiteiten.

Zo 2 okt van 14.30 uur - 16.00 uur: de exposerend kunstenaar in Outsider Art galerie is aanwezig en vertelt over zijn werk.

www.vialumina.nl

Sociaal Plein

In Crabbehof slaan Wijk voor Wijk, Speelotheek Pip & Zo, Crabbehoeve, Buurtwerk, Bibliotheek AanZet en WIJ Dordrecht de handen ineen. Zij verzorgen een uitgebreid programma in de Week tegen Eenzaamheid.

De Week tegen Eenzaamheid staat bol van ontmoeting, (creatieve) activiteiten, samen eten, muziek en bewegen. Voor jong en oud.

Kijk voor het programma op www.pipenzo.nl

JUGON Dordrecht

Facebookgroep die mensen met een mininuminkomen, ouderen en hulpgevers aan elkaar verbindt d.m.v. kleine sociale evenementen. WIJkhaven bij haven de Staart, Maasstraat 25.

29 sept vanaf 10.00 uur: koffie en bingo.

Facebook: JUGON Dordrecht

Gezamenlijk initiatief van Humanitas Drechtsteden, Home-Start, Moeders Informeren Moeders, Buurtgezinnen, Speelotheek, Doe ff gezond en Bibliotheek AanZet

Wo 5 okt 13.00 - 16.00 uur: voor de kinderen een speelmiddag, voor de ouders een infomiddag. Speeltuin Oosterkwartier, Meerkoetstraat 50A.

Facebook: Humanitas Drechtsteden

Gemeenschappelijke activiteit PZC Dordrecht (Dubbelmonde) en Turkish Delight

Catering met Turkse gerechten, om bruggen te slaan tussen culturen, want eten verbindt mensen. Vrouwen met verschillende culturele achtergronden worden ondersteund bij het integreren in de Nederlandse samenleving. Locatie: Koningstraat 290.

Do 29 sept 13.00 uur: kookworkshop voor ouderen uit de wijk.

Vr 30 sept 14.00 - 16.00 uur: high tea voor ouderen uit de buurt van PZC Dordrecht Dubbelmonde.

Aanmelden: info@cateringturkishdelight / 06 27 14 67 83.

www.cateringturkishdelight.nl

Louterbloemen

Dierenzorgcentrum dat zich inzet voor dieren door het regelen van vervoer, opvang, registratie, hereniging of het herplaatsen van dieren. Celsiusstraat 8.

Di 4 okt 14.00 - 16.00 uur: ontmoetingsmoment om wat extra aandacht te geven aan de dieren en eventueel ook wat klusjes te doen.

www.louterbloemen.nl

Bibliotheek AanZet/Het Spectrum

De Bibliotheek AanZet voorziet iedereen van informatie, inspiratie en vaardigheden om optimaal deel te nemen aan de samenleving. Het Polderwiel, Dudok-Erf 58.

Do 6 okt 14.00 - 15.30 uur: lezing van Joris van Casperen over eenzaamheid.

Aanmelden: sozelik@debibliotheekaanzet.nl.

www.debibliotheekaanzet.nl

Terugkomdag schakelgroepen

Nieuwkomers die een schakelgroep hebben gevolgd of bezig zijn om de Nederlandse taal te leren, ontmoeten elkaar, leren nieuwe mensen kennen of zien bekenden weer terug. Vest 181.

Vr 30 sept 17.00 - 20.00 uur: ontmoeting, samenzijn, verdieping, ontspanning, gesprekken, hapje en drankje.

Facebook: R-newt Dordrecht

Buurtwerk Dordrecht

Buurtwerk Dordrecht West staat altijd open voor een gesprek en vragen. Denk je erover na om een activiteit te organiseren om de sfeer in jouw buurt te verbeteren? Dan word je op weg geholpen in de verschillende buurtcentra.

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid worden in de verschillende wijkcentra in Dordrecht afwisselende programma's verzorgd. Informatieve momenten worden afgewisseld met creatief en actief bezig zijn.

Wil je weten wat waar te doen is? De aftrap van deze week wordt do 29 sept gegeven in wijkcentrum de Admiraal (Admiraalsplein).

Raadpleeg www.buurtwerkdordrecht.nl voor het programma.

Debsters

Voor gezinnen met een beperkt maandbudget worden activiteiten, spullen en cadeau's georganiseerd om de lasten te verlichten. Wijnbrug 1.

Wo 5 okt: rondvaart met de Dordtevaar met hapje en drankje vanuit restaurant de Stroper. Vanaf 15.00 uur. Aanmelden via: info@debstersgo.nl

www.debstersgo.nl

Stadslandbouwkas De Oude Beer

Een biologische stadslandbouwkas waar je mee kunt werken, groente kunt kopen of gewoon langs kan komen. Rijksstraatweg 108.

Vr 30 sept 13.00 - 16.00 uur: rondleiding met soep uit de kas.

Za 1 en wo 5 okt 9.00 - 13.00 uur rondleiding met koffie en thee.

www.oudebeer.nl

Onderstaande buurtinitiatieven, stichtingen en (wijk)organisaties organiseren speciaal in de Week tegen Eenzaamheid activiteiten, ontmoetingsmomenten of een open huis voor buurt- en stadgenoten.

Helianthus

Een ontmoetingsplaats voor mensen met kanker en hun naasten. Iedere di t/m do 10.30 - 16.30 uur vrije inloop. Singel 28. Meer info: (078) 737 00 62.

Di 4 okt: een wandeling door de beeldentuin van het Merwesteinpark. Verzamelen om 10.30 en om 13.30, Singel 28.

Aanmelden: inschrijven@inloophuishelianthus.nl

www.inlooophuishelianthus.nl

Het Theehuis (Het Spectrum)

Senioren ontmoeten elkaar bij een drankje of door mee te doen aan diverse activiteiten. Iedere ma t/m vr 10.00 - 12.00 uur en 14.00 - 16.00 uur: koffie-inloop. Atmosfeerstraat 1J.

3 t/m 6 oktober: ma t/m do 10.00 - 12.00 uur en 14.00 - 16.00 uur. Kom langs voor een rondleiding in het Theehuis. Meer weten: (078) 654 06 61.

www.hetspectrum.nl/locaties/het-theehuis/

t(h)of social concept

Winkel By Branderhorst biedt meer dan bijzondere producten en exposities, het is een plek om in een mooie ambiance samen te komen. Iedere di van 10.00 - 16.00 uur vrije inloop met koffie, kledingrepairworkshop of zomaar bijpraten met elkaar. Winkel By Branderhorst, Voorstraat 199.

Di 4 okt 9.00 - 10.00 uur: een korte wandeling met gids door de binnenstad van Dordrecht (vanaf Voorstraat 199) met daarna koffie en thee met wat lekkers. Van 13.00 en 16.00 uur: borduren.

www.thof.info

Tuinmomentje

Geniet van de tuin van buurtgenoten. Met een rondleiding, een kopje koffie en een praatje.

Van april tot oktober is een afspraak te maken voor het bezoeken van 1 (of meer) van de 9 deelnemende tuinen. Bel: 06 22 73 23 94

De eerste week van oktober is Tuinmomentje ook te boeken.

Facebook: Tuinmomentje

» *Agenda: vervolg van pagina 3*

Crabbehoeve

Voor iedereen die behoefte heeft aan gezelligheid, een bak koffie met gebak of een activiteit.
Ma 13.15 - 15.00 uur: taalcafé
Do 11.00 - 15.00 uur: ouderenmiddag
Vr 10.00 - 12.00 uur: koffie-inloop.
Van Karnebeekstraat 2.

Programma donderdag 29 september:

12.00 - 17.00 uur: Najaarsfair. Schuif aan bij creatieve activiteiten van WijDordrecht, speur langs kraampjes, krijg een lesje bridge of schaak, of speel een spelletje jeu des boules met buurtbewoners.

12.30 - 13.15 uur: Een twaalfuurtje met een glas melk of jus d'orange en een kopje koffie of thee voor € 5,- p.p.

17.30 - 19.00 uur: Special Edition van Proeven op de Hoeve! Geniet van een heerlijke kop soep en een daghap (vis, vlees of vega) incl. tafelwater voor € 8,- p.p.

Aanmelden lunch of diner:
proevenopdehoeve@crabbehoeve.nl

www.crabbehoeve.nl

Wereldwijven ateliers

Vrouwen, afkomstig uit zo'n 27 landen, werken aan de prachtigste handgeborduurde kussens. Ervaringen worden gedeeld en er wordt geoefend met de Nederlandse taal. Iedere ma, di, do en vr van 09.00 - 12.00 uur en van 13.00 - 16.00 uur: mogelijkheid om mee te werken. Voorstraat 178 / (078) 613 63 07.

Ma 3, di 4 en do 6 okt 13.30 - 16.00 uur: kom kennismaken en schuif aan bij de handwerktafel.

www.wereldwijvenateliers.nl/

Dubbeldammers voor Dubbeldammers

Voor bewoners uit Dubbeldam van alle leeftijden die vriendschap en gezelschap zoeken. Iedere di en do van 10.00 tot 12.00 uur: inloop voor wijkbewoners. Dubbelsteijnlaan West 43.

Di 4 en do 6 okt 10.00 -12.00 uur: spelletjes-ochtend met aansluitend een lunch. Ook voor mensen van buiten de wijk.

Aanmelden:
dubbeldammersvoordubbeldammers@gmail.com / 06 58 87 44 77

www.dvdubbeldammers.nl

Stichting Ambachtshonk

Openbare hobbywerkplaats voor hout en ambacht. Abonnementshouders oefenen hier hun hobby uit en maken gebruik van de machines.

Di 9.00 - 12.00 uur en vr 9.00 - 22.00 uur. Patersweg 53. Meer info: 06 29 72 34 58.

Vr 30 sept is de werkplaats geopend om een kijkje te nemen.

www.ambachtshonk.nl

Binnenvaartmuseum

Museum met informatie over de historie van de binnenvaart en wisselende tentoon-stellingen. Iedere do en za 10.00 - 16.00 uur: gratis toegang tot het Binnenvaartmuseum en gezellig samenzijn aan boord van de René Siegfried. Werf van de Biesbosch 94.

In de Week tegen Eenzaamheid: tijdens bezoek wordt gratis koffie en thee aangeboden.

www.debinnenvaart.nl

Trefpunt De Volière

Clubhuis voor de vogelvereniging die zich bezighoudt met het kweken van vogels, maar ook is Trefpunt De Volière een huis voor de buurt.
Iedere wo en za 10.00 - 13.00 uur: koffie-inloop. Adjudant H.P. Kosterstraat 5.

Wo 5 okt 10.00-14.00 uur: koffie/thee met wat lekkers, spelletjes en film.

www.vogelverenigingdevoliere.nl

Wijk- en speeltuinvereniging Stadspolders

Speeltuin voor alle kinderen in de buurt. Iedere di, wo, do en zo middag. Meranti 50.

Di 4 okt vanaf 13.00 - 15.30 uur: een gezellig praatje onder het genot van soep met een broodje ham of kaas (€ 1,-) en een spelletje spelen.

Facebook: Speeltuin Stadspolders

De Buitenwacht

Om elkaar te ontmoeten, met elkaar in gesprek te zijn, samen te vieren en activiteiten en initiatieven te ontplooien.
Iedere ma t/m do 9.30 - 12.30 uur: koffie-inloop.
Di 12.30 uur: een heerlijke lunch (€3,-).
Do 17.30 uur: warme maaltijd (€ 5,-).
Wo 10.00 - 11.30 uur: creatief bezig zijn met een kop koffie of thee erbij (bijv. haken, breien, kruiswoordpuzzel, tekenen, schilderen).
Voor de lunch en maaltijd reserveren:
kantoor@buitenwachtdordrecht.nl /
(078) 613 13 59. Bosboom Toussaintstraat 67.

Wo 5 okt 14.00 - 16.00 uur: Hollandse spelen en bingo met mooie prijzen.

Aanmelden: (078) 613 13 59 /
kantoor@buitenwachtdordrecht.nl

www.buitenwachtdordrecht.nl

Resto van Harte

Verbindt mensen via een heerlijk en betaal-baar driegangendiner. (€ 8,-)
Wo 17.00 - 20.00 uur in Open Hof, Herschelstraat 27.
Vr 17.00 - 20.00 uur in Het Polderwiel, Dudok-Erf 58. Reserveren de website.

Wo 5 okt. 17.00 - 20.00 uur: special edition! Bijna met pensioen en vraag jij jezelf af hoe je jouw extra vrije tijd kunt invullen? Kom naar het Pensioendiner in Het Polderwiel. Reserveren kan via de website.

www.restovanharte.nl

Onderstaande buurtinitiatieven, stichtingen en (wijk)organisaties bieden het hele jaar een open deur en een warm welkom aan buurt- en stadgenoten.

Koor Equal zingt

Een toegankelijk koor voor medewerkers van het Leger des Heils in Dordrecht én geïnteresseerde stadsgenoten.
Di 12.00 - 13.30 uur: repetitie met na afloop een gezamenlijke lunch. WIJkhaven, Maasstraat 25.
Meer info: rzw.koor.equal@legerdesheils.nl

www.instagram.com/koor.equal.dordrecht

Walk & Talk

Wandelen, ontdekken, ontspannen én ontmoeten.
Di om 19.30 uur. Locatie wordt gestuurd na aanmelding.
Aanmelden: info@ruimtevoorideeen.com.

www.ruimtevoorideeen.com/walk-talk

Toppie

Activiteiten voor kinderen van 0 tot 12 jaar.
Peuterinloop vrij 10.00 - 11.00 uur op de Stadsboerderij.
Van Baerleplantsoen 30.

www.doemeemettoppie.nl

Inloophuis De Hoop

Voor wie moeite heeft met de dagelijkse zaken. Er is ruimte voor ontmoeting en contact, wasgelegenheid, douchegelegen-heid, kapper, hulp bij problemen en iedere vrijdag maaltijduitgifte.
Iedere ma, wo, en vr van 10.30 - 14.30 uur.
Spuiweg 118 H / (078) 611 11 11

www.dehoop.org/inloophuizen

Wijk voor Wijk

Medewerkers en vrijwilligers doen praktische werkzaamheden in de wijk. Tegelijk is het een plek waar buurtbewoners terechtkunnen voor leuke activiteiten en gezelligheid.
Iedere do 14.00 - 16.00 uur: Pop-up terras.
De Savornin Lohmanweg 21.

www.wijkvoorwijk.nl

Hulplijn Dordt

Ergens hulp bij nodig? Hulplijn Dordrecht staat klaar.
Iedere ma, di en do 9.00 - 12.00 uur.
(078) 200 10 79.

www.hulplijndordt.nl

KOOKeiland

Voor iedereen die het leuk vindt om te koken, te ontmoeten en lekker te eten.
Eerstvolgende keren op 28 sept en 12 okt: 17.30 uur.
Aanmelden: kookeiland078@gmail.com
De Bibliotheek AanZet, Groenmarkt 153.

www.ruimtevoorideeen.com/kookeiland

Moestuin de Terp

Een gezellige volkstuin met zelfgebouwd clubhuis, om te tuinieren of koffie te drinken. Voor buurtbewoners en bewoners van Zorgcentrum Merwelanden.
Iedere ma t/m za 11.00 - 16.00 uur: inloop.
Reggestraat 26.

Vindplaatsen

Kerken in Dordrecht bieden een plek om een kaarsje te branden, verhalen te delen en nieuwe mensen te ontmoeten.
Iedereen is welkom.
De 20 aangesloten kerken hebben ieder een eigen programma.

Locaties: www.samendordt.nl/vindplaatsen.

Restaurant Koningshof (bij PZC Dubbelmonde)

Een ontmoetingsplek voor ouderen.
Iedere ma en di 12.00 - 14.30 uur en wo t/m zo 12.00 - 19.00 uur.
Reserveren: koningshoff@pzcdordrecht / (078) 616 22 22. Koningstraat 290.

Het Vogelnest

Een ontmoetingsplaats voor iedereen die de wijk de Vogelbuurt mooier, creatiever en gezelliger wil maken of gewoon een kop koffie of thee wil komen drinken.
Iedere dag van 12.00 - 17.00 uur. Vogelplein.

www.vogelnest.nl

Let's Ruilwinkel

Een winkel waar je niets koopt, maar van alles ruilt. Breng spullen die goed zijn, maar die je niet (meer) gebruikt.
Iedere do 12.30 - 15.30 uur: (K)LETS Café! Ook tijdens openingstijden wordt door de gastvrouw koffie geschonken.
J.J.A. Goeverneurstraat 98.

www.letsdordrecht.nl

Stichting Buitenzinnig

Voor het realiseren van een Voedselbos op het Eiland van Dordrecht. Dit initiatief biedt vrijwilligerswerk en activiteiten voor mensen die betrokken willen zijn.
Iedere ma, wo en vr 10.15 uur: koffie-inloop.
Doctor L.L. Zamenhoflaan 27.

www.stichtingbuitenzinnig.nl

Bureau voor leuke zaken

Een plek voor ontmoeting, verbinding en het vinden van oplossingen of invulling voor vragen en/of ideeën.
Do 10.30 - 12.30 uur: inloop. Woonzorg-centrum Dubbelmonde in Het Kruispunt.
Koningstraat 290.

De Polderlopers

Groep vrouwen die wandelt in Stadspolders.
Iedere di 10.00 - 11.00 uur (voor 55+ vrouwen).
Aanmelden niet nodig.
Start vanaf het Polderwiel, Dudok-Erf 58.

Samen pakken we eenzaamheid aan

Het kan moeilijk zijn om iemand aan te spreken die misschien last van eenzaamheid heeft. En voor een persoon die eenzame gevoelens ervaart, kan het een enorme drempel zijn om iets te gaan ondernemen. Maar een klein gebaar kan een enorm verschil maken, een eerste stap kan een hele nieuwe wereld openen.

Er zijn vaak aanwijsbare momenten waarop iemand zich eenzaam kan gaan voelen: door een gebeurtenis die het leven van de een op andere dag verandert, zoals een verhuizing of een scheiding, maar ook de zomerperiode of de periode rondom de feestdagen maken eenzame gevoelens bij mensen los.

‘Je kunt samen een wandelingetje maken’

Heb je iemand in je omgeving bij wie dat speelt? Dan is het fijn om diegene weer een beetje op weg te helpen. Dat kan op een heel simpele manier: door gewoon eens een praatje te maken en te vragen hoe het gaat. Je hoeft daarbij het onderwerp eenzaamheid niet meteen ter sprake te brengen. Het is een moeilijk onderwerp om over te praten. Misschien merk je dat iemand al wat opgevrolijkt wordt door af en toe een praatje met jou. Als dat niet zo is, zou je eens kunnen vragen of diegene het leuk vindt om op de koffie te komen. Ook kun je samen een wandelingetje maken of een andere activiteit ondernemen. Het belangrijkste is om te luisteren naar iemands verhaal, zonder oordeel.
Als de ander ervoor openstaat, zou je ook eens kunnen kijken naar wat er in de buurt allemaal gedaan wordt.

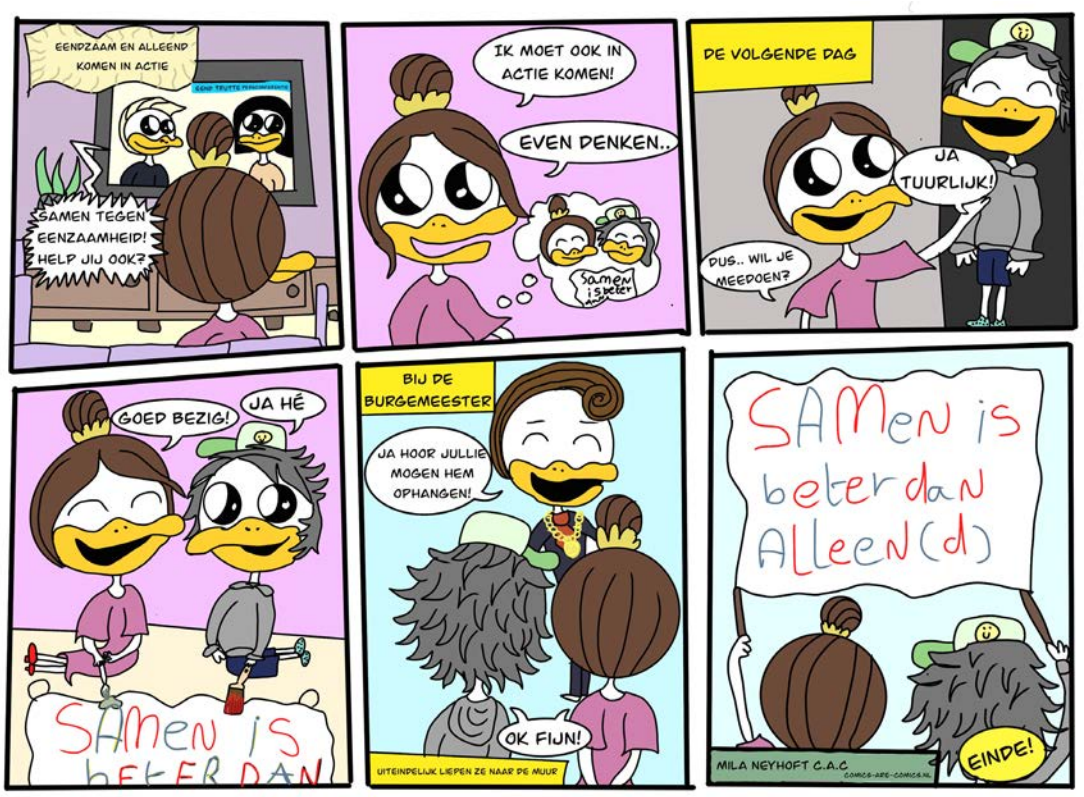
Ga eens samen naar de bibliotheek of het wijkcentrum voor informatie, pak eens een foldertje mee, of zoek online naar een leuke activiteit om met anderen in contact te komen. Vergeet ook de voordelen van het doen van vrijwilligerswerk niet. Daarbij worden makkelijk contacten gelegd en vrijwilligers worden bij iedere organisatie ontzettend gewaardeerd!

‘Het is fijn om een ander op weg te helpen’

Is er een geschikte activiteit gevonden? Dan kun je misschien de eerste keer meegaan, dat is wel zo gezellig. En het maakt de drempel lager. Vaak is dit het zetje dat iemand nodig heeft om weer eens iets plezierigs te gaan doen. Dat hoeft niet per se met jou, maar als het dankzij jou is, is dat toch superfijn?

In Dordrecht zijn heel veel organisaties waar je terechtkan voor een gezellige sociale activiteit. In de drie edities van de krant #jebentnietalleen is heel veel aandacht besteed aan activiteiten die in Dordrecht worden georganiseerd. Daar zit voor ieder wat wils tussen. Toch is deze lijst nog groter dan er op de pagina’s past. Kijk dus vooral ook nog online naar wat er allemaal te doen is. Er is voor iedereen iets te vinden, met elkaar pakken we eenzaamheid aan!

(bron: www.eentegeneenzaamheid.nl)



Eendzaam en alleend is bedacht en getekend door cartoonist Mila Neyhoft, 11 jaar oud. In 2021 won zij het NK Striptekenen. Meer weten? Surf dan naar: comics-are-comics.nl.

3x doen in de stad

Vrijwilligerswerk

Voor iedereen die meer contacten wil aangaan en meer onder de mensen wil komen: het doen van vrijwilligerswerk is een goede manier daarvoor! In Dordrecht zijn er veel mogelijkheden om je als vrijwilliger in te zetten. *3x doen in de stad* zet drie organisaties in de spotlights die direct plek hebben voor enthousiaste vrijwilligers.

1 Speeltuin Stadspolders

Wijk- en speeltuinvereniging biedt van april tot oktober de bewoners van Stadspolders en de omliggende wijken verschillende activiteiten aan in het gebouw.
Voor de kinderen is er een veilige speelplek buiten. Er is plaats voor enthousiaste vrijwilligers die mee willen helpen aan het onderhoud, bij speeltuindiensten en de binnenactiviteiten. Meld je nu aan!

Meer informatie:
info@speeltuinstadspolders.nl
www.speeltuinstadspolders.nl

2 De PlusBus

Samen uitgaan is leuker dan alleen, maar het lukt niet iedereen om iemand te vinden die je interesse deelt.
Dan is er de PlusBus van Het Spectrum! De PlusBus is er voor mensen vanaf de leeftijd van 55 jaar, die minder goed in staat zijn om een uitstapje te maken. In groepjes van vier tot zeven personen worden uitjes gemaakt naar musea, markten, bezienswaardigheden en nog veel meer. Een chauffeur en gastheer of gastvrouw halen de mensen voor de deur op en brengen ze weer veilig thuis. Zin om als vrijwilliger mee op stap te gaan? Meld je nu aan!

Meer informatie:
m.blinde@hetspectrum.nl
of bel naar 06 81 79 16 92

3 Stichting Jongeren van de Wereld

Deze stichting zet zich in om de dromen en doelen van kinderen, jongeren en nieuwkomers uit te laten komen door educatieve workshops en ontspanningsactiviteiten aan te bieden, samen met allerlei partners en organisaties in de stad. Geef jongeren de wereld, want zij zijn de toekomst! Help mee met de projecten en meld je aan als vrijwilliger.

Meer informatie:
info@jongerenvandewereld.nl
Tel 06 18 94 95 49
www.jongerenvandewereld.nl

Er zijn in Dordrecht natuurlijk nog veel meer leuke vacatures voor vrijwilligerswerk! Raadpleeg daarvoor de site van Inzet078!: www.inzet078.nl/organisaties.

***Inzet078!** is het centrum voor vrijwillige inzet en geven informatie, advies en ondersteuning aan vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties in Dordrecht.*

Colofon
Redactie Jet Hoogerwaard, Mariska Wagner, Jan Dirk Costeris en Deborah Keijzer
Eindredactie Jet Hoogerwaard
Fotografie Jet Hoogerwaard, ministerie van VWS
Vormgeving Cisenzo

Vragen over de inhoud van deze krant? Mail naar info@stichtingmbodordrecht.nl