



Hé, jou ken ik nog niet.

In Alphen aan den Rijn zijn wij samen zichtbaar tegen eenzaamheid

Deze folder is een uitgave van het Netwerk Eenzaamheid Alphen aan den Rijn. Hier vind je een overzicht van activiteiten voor jongeren en ouderen, die in de Week tegen Eenzaamheid worden georganiseerd.

De Week tegen Eenzaamheid is 1 oktober tot met 8 oktober 2020

Doorlopend van 26 september tot 31 oktober

Fototentoonstelling over Eenzaamheid “Hé, jou ken ik nog niet”

gratis te bezichtigen in Bibliotheek Rijn en Venen, Aarkade 10



Donderdag 1 oktober

Koffieochtend in Wijkcentrum Swaenswijk Jongkindt Coninckstraat 2b.

Van 10.00 tot 11.30 uur. Gezellig bijpraten onder genot van gratis koffie/thee. Iedere donderdag met één keer per maand een Koffieochtend PLUS met een spreker. Zie voor verder informatie de agenda van het Wijkcentrum. Deelname gratis.

Op donderdag 8 oktober kunt u weer aanschuiven.

Spelletjesmiddag voor iedereen in Wijkcentrum Swaenswijk.

Van 13.30 tot 16.30 uur kunnen senioren plezier beleven aan verschillende spellen zoals: Koersbal, Bridgen, Klaverjassen, Sjoelen en Bordspelen. Deelname gratis.

Workshop Vrolijk Dikke Dames of Dieren schilderen in Wijkcentrum Swaenswijk.

Vanaf 19.30 tot ... Lerares tekenen en schilderen Anja Spooner brengt u de fijne kneepjes van de schilderkunst bij. Kosten € 30,00 incl. materiaal en gebruik schilderschort. Tijdig opgeven: 06 - 30 444 156 of per mail: info@artanja.nl.

Jongereninloop in het Buurthuis Briljantstraat 5.

Vanaf 18.00 tot 21.00 uur kunnen jongeren vanaf 14 jaar vrij binnen lopen en verschillende spelletjes spelen.

Ook op maandag 5, dinsdag 6 en donderdag 8 oktober is er weer een inloop.

Seniorencollege thema China in vogelvlucht in de Bibliotheek Rijn en Venen, Aarkade 10.

Van 10.30 tot 11.30 uur. Ontdek je graag nieuwe landen of andere culturen? Kom dan naar deze 4-delige collegereeks over China.

De vervolgcourses zijn op 8, 15 en 22 oktober. Deelname is gratis en opgeven moet via www.bibliotheekrijnvenen.nl.

Vrijdag 2 oktober

Senioren in beweging bij Wijkcentrum Swaenswijk.

Onder deskundige leiding van een coach van Alphen Beweegt, bewegen groepen van 10 tot 15 senioren wekelijks een uurtje (9.00-10.00 of van 10.30-11.30). Kosten € 40,- voor 10 lessen. De kennismakingsles op vrijdag 2 oktober is gratis.

Op dinsdag 6 oktober kunt u ook nog gratis kennismaken met het programma Senioren in beweging.

Bingo in het Facet, Van Lennepstraat 20a.

Vanaf 14.30 tot 16.00 uur is jong en oud van harte welkom bij een verrassende Bingo. De kosten zijn € 2,50. Info: 0172 - 424113

of Sarah s.vanderlaan@tomindebuurt.nl of Tirza t.sollner@tomindebuurt.nl.

Zaalvoetbal Gymzaal Marsdiep, Marsdiep 1-3.

Vanaf 18.00 tot 19.30 uur worden jongens en meisjes vanaf 10 tot 19 jaar uitgedaagd om een doelpunt te scoren en hun voetbalkunsten te tonen.

Deelname is gratis.

Jongereninloop bij Diabrisa Briljantstraat 5.

Jongeren vanaf 16 jaar en ouder zijn vanaf 21.00 tot 24.00 uur welkom en spreken met elkaar de dingen van de dag door.

Beatmakers-jamsessie in Bibliotheek Rijn en Venen, Aarkade 10.

Ben je tussen 14 en 28 jaar? Kom dan met je instrument of stem vanaf 19.30 tot 21.30 naar deze workshop jammen.

Opgeven via www.bibliotheekrijnvenen.nl.

Zaterdag 3 oktober

Urban Sport in de Gymzaal van het Groene Hart Leerpark.

Vanaf 16.00 tot 17.30 uur worden jongeren vanaf 15 jaar getraind op snelheid en behendigheid.

Je leert de basistechnieken en ontwikkelt je skills en beheersing.

Zaalvoetbal in de Gymzaal van Wijkcentrum Kerk en Zanen, De Oude Wereld 51-53.

Jongeren tussen 10 en 15 kunnen vanaf 19.00 uur tot 20.30 uur een heerlijk partijtje zaalvoetballen.

Zondag 4 oktober

Kerkdienst met als thema: Eenzaamheid in de Lichtkring, Amerikalaan 91.

Alphenaren zijn vanaf 10:00 uur van harte welkom bij deze speciale kerkdienst.

Wandeling langs opvallende beelden in Alphen.

De informatie over deze wandeling van 14.00 tot 15.30 uur volgt na opgave bij sonja.huisman@hotmail.com.

Bordspelmiddag in de Bibliotheek Rijn en Venen, Aarkade 10.

Vanaf 13.00 tot 16.00 uur. Wil je eens een bordspel spelen met vrienden of onbekenden en nieuwe spellen leren kennen? Doe dan mee!

Maandag 5 oktober

Girls Only Wijkcentrum de Zeehelden, Van Brakelstraat 1-3.

Een middag van 15.30 tot 17.00 uur. Alleen voor meisjes van 10 tot 14 jaar!!

Zaalvoetbal in de Gymzaal Havixhorst 258.

Jongens en meisjes vanaf 16 en ouder zijn van 17.30 tot 21.00 uur welkom.

Dinsdag 6 oktober

Bordspellen met een hapje en een drankje bij Max Olympiaweg 2A.

Medewerkers van Tom in de Buurt nodigen jongeren tussen de 18 en 25 jaar van harte uit ook met elkaar kennis te maken.

Opgeven bij k.vandendop@tomindebuurt.nl of 06 - 13 606 055, e.willemsen@tomindebuurt.nl of 06 - 15 098 308.

Senioren Dating voor 60 plussers.

Medewerkers van Tom in de Buurt nodigen senioren te reageren en kennis te maken met het fenomeen daten.

Na opgave via de e-mail of telefoon wordt meer informatie gegeven. 06 - 42 651 727, of Josje: j.heusinkveld@tomindebuurt.nl 06 - 11 264 928.

Aan tafel met... in de Bibliotheek Rijn en Venen, Aarkade 10.

Een interactief gespreksspel dat gespeeld wordt met volwassenen en senioren. Dit spel wordt gehouden van 10.00 tot 11.30 uur.

Deelname is gratis en opgeven kan via www.bibliotheekrijnvenen.nl.

Woensdag 7 oktober

Praat en Draad – handwerkgroep in het Wijkcentrum Swaenswijk.

Van 10.00 uur tot 11.30 uur. Creatief in een groep wat doen? Samen bezig zijn geeft niet alleen gezelligheid, maar werkt ook inspirerend.

De deelname en het plezier zijn gratis. Materiaal en consumptie voor eigen rekening.

Bloemschikken in het Wijkcentrum Swaenswijk.

Onder deskundige leiding van Sandy Kuivenhoven leert u de kunst van het bloemschikken. Deelname is per groep. Groep 1 van 13.00 tot 14.30 uur

en groep 2 van 15.00 tot 16.30 uur. Opgeven 1 week van te voren: informatie en kosten via kuivenhoven@ziggo.nl of 06 - 22 626 855.

Koffie inloop voor Jong en Oud bij De Meerkoet aan de Meerkoetstraat 3.

Medewerkers van Tom in de Buurt willen graag jongeren en ouderen onder het genot van een kopje samenbrengen.

Voor meer informatie bel of mail [Debbie D.liefhebber@tomindebuurt.nl](mailto:Debbie.D.liefhebber@tomindebuurt.nl), 06 - 55 164 058 of [Lia L.verheijkruijt@tomindebuurt.nl](mailto:Lia.L.verheijkruijt@tomindebuurt.nl), 06 - 10 917 264.

Girls Only in de Activiteitenruimte Gemiva, Castorstraat 1.

Deze middag van 15.30 tot 17.00 uur is alleen voor meisjes tussen 10 tot en met 14 jaar

GELUKSRUTE door Kerk en Zanen

Van 15.30 tot 17.00 uur. Tom in de Buurt i.s.w.m. Alphen Beweegt. Een interactieve wandeling waarbij het niet gaat om prestatie, maar om beleving,

Gedichten/ verhalen, weetjes over de natuur, afgewisseld met beweging voor lichaam en brein. Aanmelden: K.Swier@tomindebuurt.nl Tom in de Buurt 06-20137894

Donderdag 8 oktober

Volkskeuken: Diner met een mooi verhaal uit de regio in de Bibliotheek.

Van 17.30 tot 21.30 uur Tijdens de Volkskeuken krijg je meer dan alleen eten geserveerd, we brengen deze avonden ook een mooi verhaal naar je tafel.

Opgeven via www.bibliotheekrijnvenen.nl en de kosten zijn € 7,50.

Het Gilde heeft verschillende activiteiten voor iedereen.

Het Gilde Alphen aan den Rijn heeft veel activiteiten waarbij je leuke 55 plussers ontmoet: Wekelijks kunt u meedoen aan Bridgen,

Fiets- en Wandeltochten, Kookclubs, Tekenen- en Schilderclubs. Info: www.gildealphenaanrijn.nl.

Als je je eenzaam voelt, ervaar je een leegte in je leven.

Wat kun je doen tegen eenzaamheid?

- Blijf energie stoppen in je relaties, blaas oude vriendschappen nieuwe leven in.
- Zorg dat je in prettig gezelschap blijft. Heb het over verschillende onderwerpen en vraag ook naar de ander.
- Zorg dat je elkaar blijft opzoeken, ook als dat niet meer zo gemakkelijk gaat.
- Blijf leuke dingen doen zo lang dat gaat, kom uit je comfortzone!
- Zorg voor een gevarieerd netwerk. Vriendschappen die ontstaan vanuit een gezamenlijke interesse of hobby houden vaak langer stand en zijn leeftijdsoverschrijdend.
- Word actief op social media. Juist omdat je het vanuit huis kunt doen, is dat voor ouderen een ideale manier om contacten in stand te houden.

Eenzaamheid

- Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst.
- Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten.
- Eenzaamheidsgevoelens kunnen invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven

Fototentoonstelling over Eenzaamheid “Hé, jou ken ik nog niet“

Vanaf 26 september tot 31 oktober is de fototentoonstelling “Hé, jou ken ik nog niet” is gratis te bezichtigen in Bibliotheek Rijn en Venen, Aarkade 10.

De officiële opening en tevens de start van de Alphenese week tegen Eenzaamheid is op donderdag 1 oktober.

De openingshandeling wordt verricht door Wethouder Han de Jager.

De tentoonstelling is een portrettengalerij van Alphenaren die zijn gefotografeerd door Alphenese fotografen.

Na afloop van de tentoonstelling in de Bibliotheek reist de tentoonstelling langs de verschillende locaties van de deelnemende organisaties van het Netwerk Eenzaamheid Alphen aan den Rijn.

Het Netwerk Eenzaamheid Alphen aan den Rijn bestaat uit de volgende organisaties:

Wijkdiaconie de Goede Bron, Stichting de Blijve Wijk Edelstenenbuurt, Boost, RK-parochie Heilige Thomas, Overleg Samenwerkende Ouderorganisaties OSO, Parkvilla, Go Voor Jeugd, Bibliotheek, Theater Castellum, Wijkcentrum Swaenswijk, Gilde Alphen aan den Rijn, PKN gemeente de Lichtkring, Alphen beweegt, Comité leuke dingen, Tom in de buurt.

Het doel van het Netwerk is samen een bijdrage te leveren aan het bespreekbaar maken, voorkomen en verminderen van eenzaamheid in Alphen aan de Rijn.



Vanwege het coronavirus is het voor sommige organisaties niet mogelijk extra activiteiten te plannen. Natuurlijk kunt u zelf bij een organisatie van het Netwerk aankloppen en vragen welke activiteiten er zo al zijn. Opgeven en zoeken van activiteiten kan altijd telefonisch of via de e-mail. Kijk ook eens op de verschillende sites. Zoals: www.gildealphenaanndenrijn.nl, www.bibliotheekrijnvenen.nl, www.tomindebuurt.nl, www.parkvilla.nl, www.alphenbeweegt.nl, www.wijkcentrumswaenswijk.nl, www.debljewijk-edelstenenbuurt.nl