

# VERDER PRAATJE

OMDAT JE ONS NIET HOEFT TE MISSEN



**BONTE  
HOND**

# **VERDER PRAATJE**

**VOEL JIJ JE WEL EENS EENZAAM? OF HEB JE IEMAND IN JE OMGEVING DIE LAST HEEFT VAN EENZAAMHEID EN WEET JE NIET WAT JE KAN DOEN? WE BIEDEN JULLIE EEN HANDREIKING AAN OM HIERMEE OM TE GAAN. WINTER PRAATJE IS TOT STAND GEKOMEN MET HULP VAN BETROKKEN ORGANISATIES DIE KLAARSTAAN VOOR MENSEN DIE TE MAKEN HEBBEN MET EENZAAMHEID BIJ ANDEREN OF DIE ZELF EENZAAMHEID ERVAREN. 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 toert SUPERSLOW (2,5+) verder door het land, vanaf maart is STRAF (10+) te zien en vanaf april speelt Red de Wereld 180 dagen lang op de Floriade. 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 HOUDEN 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](mailto:INFO@BONTEHOND.NET) EN KRIJG EXCLUSIEF EEN REGISTRATIE VAN EEN BONTEHOND-VOORSTELLING DIE JE THUIS KAN KIJKEN.**



# 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. Zelf aan de slag gaan is de beste optie om je minder eenzaam te voelen. Met de online training 'Meer Contact' zet je, met een dagelijkse e-mail, kleine stappen om je contact met anderen op te bouwen of te verbeteren. Je wordt in dit proces ondersteund door een getrainde vrijwilliger.

## **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 HOUDEN 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.**





# 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 HOUDEN 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 BIEDEN, HELP JE ALTIJD JEZELF ÉN EEN ANDER!**





# 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](http://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 HOUDEN 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.  
WIL JE GEHOORD WORDEN OF NAAR IEMAND LUISTEREN?**





# STAD EN NATUUR

## **BIJ ONS KUN JE AANKLOPPEN VOOR**

Op onze locaties kun je genieten van de natuur, de dieren én in contact komen met andere mensen. Wij organiseren allerlei activiteiten voor jong en oud, maar er is natuurlijk ook genoeg te doen samen of alleen. Maak een ommetje in de natuur, zeg 'hallo' tegen de mensen die je tegenkomt of nodig eens die ene buurvrouw uit voor een wandeling. Het zal iedereen goed doen.

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 bevordert. 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. Iemand die echt eens vraagt: 'hoe gaat het nou met jou?' Iemand die zich niet gezien voelt. Ken jij iemand? Maak eens een praatje of een wandeling en vraag hoe het gaat.

## **WIJ HOUDEN VAN**

Almeeders die van de natuur in en om de stad genieten en hier op hun eigen manier een bijdrage aan leveren. Van het opruimen van een stukje afval tot het doen van vrijwilligerswerk in de natuur. Ieder binnen zijn eigen kunnen en mogelijkheden. Ontmoet die andere Almeerder die dit ook doet op onze locaties en doe het samen.

**VIND JE HET MOEILIJK 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 ROODBORSTJE.**

# WINTERPRAATJE

Gemis kent vele vormen. Zo is er de veelgebruikte afkorting FOMO (Fear Of Missing Out), die de angst om iets te missen omschrijft. Of het welbekende heimwee naar je eigen thuis als je op vakantie bent. Of het missen van je beste vriend(in) als die op vakantie is. Vormen van missen die vaak van korte duur zijn, maar gemis kan ook veel langduriger zijn. Zoals het missen van een partner na overlijden, het missen van je thuisland nadat je bent gevlucht of het moeten missen van sociale gelegenheden door geldgebrek of een chronische ziekte. Allemaal vormen van gemis die voor eenzaamheid kunnen zorgen bij degene die het doormaken. Tijdens WinterPraatje wil BonteHond, in samenwerking met ervaringsdeskundigen en maatschappelijke partners, het licht schijnen op de vele vormen van missen.

WinterPraatje is een terugkerend evenement met elk jaar een ander thema rondom eenzaamheid. Voor iedereen, want we komen er allemaal weleens mee in aanraking.

**CONCEPT & REGIE** PIETERNEL BOLLMANN **STEM** MANOUSHKA ZEEGELAAR BREEVELD **LIED** TRISTAN ESAJAS **TEKST** ROOS VOORHORST **ARTISTIEK ADVIES** JUDITH FAAS **ADVIES VORMGEVING** AFKE MANSHANDEN **PRODUCTIE** ANNEKATRIEN GIELKENS, ZOË PAUEL

**WINTERPRAATJE IS TOT STAND GEKOMEN IN SAMENWERKING MET HUMANITAS, STAD EN NATUUR, DE SCHOOR EN VMCA.**



**WWW.BONTEHOND.NET**

036 - 5336311

INFO@BONTEHOND.NET

**WWW.HUMANITASALMERE.NL**

036-5397040

ALMERE@HUMANITAS.NL

humanitas

Almere

*De Schoor*



**WWW.DESCHOOR.NL**

036 - 5278500

VSTEENBERGEN@DESCHOOR.NL

**WWW.VMCA.NL**

036 - 5341404

INFO@VMCA.NL



STAD &  
NATUUR  
ALMERE

werkt aan  
een groene en  
gezonde stad

**WWW.STADENNATUUR.NL**

036 - 5475050

INFO@STADENNATUUR.NL

The background is a solid blue color. Overlaid on this background is a grid of white circles. The circles are arranged in a staggered pattern, with four rows of circles. The first and third rows have circles at the left, middle, and right positions. The second and fourth rows have circles at the middle and right positions. The circles are of uniform size and are evenly spaced.

**[WWW.BONTEHOND.NET](http://WWW.BONTEHOND.NET)**