

Kom erbij!

Kom Erbij Maand 2022 november 2022

Activiteitenkalender

1 t/m 15 november 2022

Kalender 16 t/m 30 november in volgende editie

Doet u mee?

Misschien heeft u het gemist?

De jaarlijkse 'Kom Erbij Week' begin oktober!

Deze is niet afgeschaft, integendeel!

De hele maand november is 'Kom Erbij Maand'!

De gemeente wil samen met alle organisaties die lid zijn van de Coalitie Kom Erbij in deze maand extra aandacht schenken aan erbij horen en meedoen voor iedereen. Iedereen is anders, met een andere geschiedenis, andere wensen, mogelijkheden en beperkingen. Ook heeft iedereen talenten! Het kan erg inspirerend zijn om uw talenten te ontdekken en te gebruiken. Want die talenten boren energie aan en kunnen een ingang zijn om (weer) actief te worden en contact met andere mensen aan te gaan.

'Do more of what makes you happy!'

Het thema van de Kom Erbij maand is: 'Wat is uw talent?'

U hoeft niet meteen een wereldster te worden of een beroemd kunstenaar. Het gaat meer om waar bent u goed in, wat vindt u heel fijn om te doen, waar wordt u enthousiast van, wat geeft u voldoening? Dat kan muziek zijn, handwerken of lekker koken. Het kan ook vrijwilligerswerk zijn of op kinderen passen.

Dementievriendelijke gemeente

Ook in de gemeenten Dantumadiel en Noardeast-Fryslân is het aantal mensen met dementie groeiende. Dit komt met name door de vergrijzing. Beide gemeenten werken eraan dementievriendelijk te zijn. Zo is er afgelopen jaar - als eerste gemeenten in Fryslân - een dementiescan geweest in samenwerking met de Alzheimerstichting. Met deze Dementiescan krijgen gemeenten snel inzicht in hoe dementievriendelijk zij zijn en hoe zij de gemeente dementievriendelijker kunnen maken.

De gemeente begint bij zichzelf

Medewerkers die telefonisch of fysiek in contact komen met inwoners krijgen een training hoe om te gaan met iemand met dementie. Ze leren in deze training hoe je iemand met dementie herkent. En wat je het beste kunt doen om iemand te helpen. Jij kunt ook een online training doen. Kijk op www.samendementievriendelijk.nl/training/basistraining-goed.



Wat kun jij doen?

Ook jij kunt op straat, in de buurt of in het café iemand met dementie tegenkomen die jouw hulp nodig heeft.

Doe GOED!

Gerust stellen Logcontact maken Even meedenken Dankjewel

Cognitieve fitness door NAH-zorg en Fysio Kollum

We weten hoe belangrijk het voor lichaam en geest is om voldoende te bewegen en gezond te eten. Maar hoe houden we ons brein ook fit? Cognitieve fitness is speciaal ontwikkeld om uw cognitieve vaardigheden (concentratie, geheugen, logica en ruimtelijk inzicht) te verbeteren. Dit wordt gedaan in combinatie met spierversterkende oefeningen die ook je conditie en coördinatie- vermogen trainen.



Elke training bestaat uit de drie elementen

1. Lichamelijk inspanning.
2. Uitdagende oefeningen voor de hersen.
3. Bewuste ontspanning.

Er worden op meerdere plekken cognitieve fitness trainingen gegeven

Zie de activiteitenkalender voor meer informatie.

- Proeflessen door NAH-zorg, 15 november activiteitenkalender Dantumadiel.
- Mei inoar fit, Fysio Kollum-Grijpskerk, 3 en 21 november, zie activiteitenkalender Kollum e.o.

Talentendag met expositie in gemeentehuis Dantumadiel

In het gemeentehuis van Dantumadiel wordt de catering al jaren verzorgd door een team van mensen met een licht verstandelijke beperking en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt van Alliade. Ze doen dit met veel inzet en plezier onder bezielende leiding van Klaas Zandstra. De ambtenaren in het gemeentehuis zijn erg blij met hen, de lekkere lunches en de gezellige sfeer.

Expositie van 10 november tot 1 december

De mensen van het team hebben nog meer talenten en willen die in de Kom Erbij Maand delen. Er is een expositie van het werk van Gjerriet, Wiebe Jan, Roel en Rita in de hal van het gemeentehuis. Deze expo wordt op 10 november om 10.30 uur geopend door burgemeester Agricola. Eén van de kunstenaars is Gjerriet Jellema. Hij borduurt al sinds 2004 merklappen. Hij doet dit heel secuur en netjes. Zijn lievelingskleuren daarbij zijn rood en blauw. Het zijn bijna altijd letters en cijfers en daar houdt Gjerriet van!



Gjerriet Jellema

Workshops 10 november van 11.00 - 16.00 uur

Aan omwonenden en ambtenaren worden workshops gegeven. Zo gaan Gepke en Froukje samen kookworkshops geven, Margriet een kleur-workshop, Jan vertelt over vogels, Hennie geeft een workshop textiel. Dit alles met de muziek van Jens en Siepie op de achtergrond. Het belooft een mooie dag te worden.

'Psychische kwetsbaarheden en vooroordelen'

Op een psychiatrische diagnose rust vaak nog een taboe. Dit heeft invloed op de manier waarop mensen zichzelf zien en worden gezien. Men ervaart vaak vooroordelen waardoor meedoen niet vanzelfsprekend is.

Vaak wordt het vooroordeel zelfs zwaarder ervaren dan de aandoening zelf. Op woensdagavond 9 november (zie activiteitenkalender Dokkum e.o.) is er in de bibliotheek in Dokkum een interactieve Ervaringsbijeenkomst, voor mensen die zelf psychische klachten ervaren, naast en hulpverleners. De bijeenkomst wordt ingevuld door Coby de Vries, projectleider Rijk van Ervaring van Stichting Stjoer en Annemarie de Vries uit Drachten die haar ervaringen deelt over haar leven met angst- en dwangklachten.

Het thema van de avond is 'psychische kwetsbaarheden en vooroordelen'

Mensen die zelf psychische klachten ervaren, naast en hulpverleners krijgen hierdoor meer inzicht in welke invloed vooroordelen hebben op iemand met een psychische kwetsbaarheid. Dit inzicht kan ervoor zorgen dat mensen meer begrip voor elkaar krijgen en meehelpen dat mensen weer mee kunnen doen. Voor ervaringsverhalen kunt u ook een kijkje nemen op www.rijkvanervaring.nl.

Stjoer de Bibliotheek Noord Fryslân



In Kollumersweach en Feankleaster pakken ze eenzaamheid aan

In Kollumersweach en Feankleaster zijn Dorpsbelang, Doarpsomtinkers en stichting Welzijn Timpaan bezig om eenzaamheid aan te pakken. Haije van der Zaag van Dorpsbelang vertelt dat met name na de Coronacrisis verschillende verenigingen zijn gestopt en er minder ontmoetingsmogelijkheden zijn, vooral voor de ouderen. Er is ook meer eenzaamheid dan mensen misschien laten blijken.

Mensen praten er niet graag over en verdoezelen hun eenzaamheid vaak

In deze dorpen zijn doarpsomtinkers actief die de ogen en oren van het dorp zijn. Die extra aandacht of hulp geven aan de kwetsbaardere medemens. Naast de doarpsomtinkers zijn er doarpshelpers die mensen kunnen helpen. Ze gaan bijvoorbeeld met iemand mee naar het ziekenhuis, helpen met kleine klusjes of helpen met de tuin. En daarna blijven ze dan gezellig een bakje koffie drinken.

Ook worden er voor de 55-plussers activiteiten georganiseerd in het doarpshûs

Er is een interesse-enquête gehouden, met de vraag aan wat voor activiteiten mensen behoefte hebben. Nu wordt er eens per maand een gezellige middag georganiseerd, met elke keer een andere activiteit én vooral elkaar ontmoeten! Een heel mooi initiatief! Zie ook de activiteitenkalender.

Vrijwilligers zijn heel welkom!

U kunt zich aanmelden bij Haije van der Zaag van Dorpsbelang. Meer info en contactgegevens via www.pbkollumerzwaag.nl.



Dantumadiel

Di 08-11

Verhalenvertelster Eelkje

Locatie: Buurtkamer de Westereen | Tijd: 10.00 uur | Opgave niet nodig. Deelname is gratis.

Do 10-11

Talentendag door catering team van Alliade op gemeentehuis Dantumadiel voor ambtenaren en omwonenden

Locatie: Gemeentehuis, Hynstebloem 4, Damwâld | Tijd: 11.00 - 16.00 uur. Opgave via k.zandstra@alliade.nl. | Voor ambtenaren en omwonenden.

v.a. 10-11

Expositie Gjerriet, Wiebe Jan, Roel en Margriet, team catering Alliade 10 november t/m 1 december

Locatie: Gemeentehuis Damwâld | Tijd: 10.30 opening - 16.00 uur | Iedereen is welkom!

Di 15-11

Cognitieve fitness, gratis proefles door NAH-zorg

Locatie: Buurtkamer Badhûs, De Westereen | Tijd: 9.30 uur | Opgave via d.deboer@nahzorg.nl, tel. (058) 256 38 39. Deelname is gratis.

'Beperkt zijn of beperkt worden'

Brainstormavond jongeren met een (fysieke) beperking

Locatie: De Beijer Rinsumageast | Tijd: 19.30 - 21.00 uur | Deelname is gratis.

Dokkum e.o.

Di 01-11

Verhalenvertelster Eelkje

Locatie: Buurtkamer Dokkum, Bolwerk Noord, Oranjewal 28, Dokkum | Tijd: 15.00 uur | Opgave niet nodig. Deelname is gratis.

v.a. 01-11

Samen wandelen tegen eenzaamheid - Iedereen mag meewandelen! 1, 10, 14, 22 en 28 november

Locatie: Mind Up Dokkum en Noorderbrug, Hogedijk 18, Dokkum | Tijd: 10.30 uur | Opgave is niet nodig.

Do 03-11

Creatieve workshop, ontdek uw eigen talent door middel van het maken van een collage-kunstwerk waarbij je intuïtie centraal staat

Locatie: Patriz de Bruin, Holistisch beeldend kunstenaar, Atelier Bruelle, Lytse loane 2, Ee | Tijd: 10.30 - 12.00 of 15.00 - 16.30 uur | Meer info: patriz@hotmail.com of (06) 558 637 21, € 15,00 kosten materiaal.

Muziekgroep Authentiek

Locatie: Buurtkamer Holwerd (MFA de Ynset) | Tijd: 14.30 uur | Opgave niet nodig. Deelname is gratis.

Vr 04-11

Creatieve workshop, ontdek je eigen talent door middel van het maken van een collage-kunstwerk

Door Patriz de Bruin, Holistisch beeldend kunstenaar. Locatie: Atelier Bruelle, Lytse loane 2, Ee | Tijd: 10.30 - 12.00 uur | Meer info: patriz@hotmail.com of (06) 558 637 21, € 15,00 kosten materiaal.

Zo 06-11

Tjitske Dijkstra met 'opsichtlike rêststekjes', borduur met haar meel 6 en 27 november

Locatie: Museum Dokkum | Tijd: 13.00 - 17.00 uur | Geen kosten. Eventueel vrijwillige donatie voor museum. Meer info over dit project: markante overleden dorpsbewoners worden vastgelegd in borduursels. Dit verbindt mensen door de verhalen die loskomen en door het samen borduren.

Di 08-11

Bakkie in de Buurt, 'wat weet jij van mantelzorg?'

Locatie: Ternaard | Tijd: 12.00 - 15.00 uur.

Wo 09-11

Psychische kwetsbaarheid en vooroordelen

Locatie: Bibliotheek, Brokmui 62, Dokkum | Tijd: 19.30 - 21.30 uur | Opgave vóór vrijdag 4 nov. bij Coby de Vries, cdevries@stjoer.nl, tel. (06) 24 74 00 96.

Startbijeenkomst 'Geef uw leven een beetje meer Glans'

Locatie: Bolwerk Noord, Oranjewal 28 Dokkum | Tijd: 13.30 - 15.30 uur | Opgave bij Mea Groenendaal, m.groenendaal@het-bolwerk.ee.



Kom erbij!

GEMEENTE NOARD EAST FRYSLÂN

gemeente dantumadiel