

Pijnacker-Nootdorp

Samen naar verbinding

WETHOUDERS HANNEKE VAN DE GEVEL
EN MARIEKE VAN BIJNEN

**"WE WILLEN EEN
VERBINDENDE
GEMEENTE ZIJN"**

MEES EN FEDDE

**"WE ZIJN DOOR JOIN US
EEN NIEUWE LEVENSFASE
INGESTAPT. MET VRIENDEN!"**

ETEN VERBINDT

SAMEN ETEN EN KOKEN
IN PIJNACKER

HAAL MEER UIT HET LEVEN
MET **GRIP EN GLANS**

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID**
Pijnacker-Nootdorp

Voorwoord

Met veel trots laten wij u dit magazine zien dat gaat over hoe wij er in onze gemeente voor willen zorgen dat mensen zich minder eenzaam voelen. We hebben dit magazine samen met inwoners gemaakt. Minder eenzaamheid in onze gemeente is- zeker sinds coronatijd- voor ons een belangrijk onderwerp. Eenzaamheid komt vaker voor dan je zou denken, zelfs in onze gemeente met veel verenigingen en veel vrijwilligers die zich inzetten voor onze gemeente. Iedereen kan zich eenzaam voelen, jong en oud. Sommige groepen kunnen zich sneller eenzaam voelen, zoals ouderen, alleenstaanden, jongvolwassenen of mensen met een chronische ziekte of beperking. Iedereen voelt zich op een andere manier eenzaam. Iemand met veel vrienden kan zich toch eenzaam voelen, terwijl iemand die weinig mensen om zich heen heeft zich niet eenzaam hoeft te voelen.

Daarom is er niet één oplossing voor eenzaamheid. Wat je lang eenzaam voelen, doet met je gezondheid is ook voor iedereen anders. Gevoelens van eenzaamheid horen soms ook bij het leven. Als mensen zich lang heel erg eenzaam voelen, kan dat ervoor zorgen dat ze zich minder gezond voelen, dat ze minder plezier in het leven hebben en moeilijker op pad gaan om dingen te ondernemen.

Om te weten hoe het echt met iemand gaat, is het belangrijk dat we met elkaar praten en goed naar elkaar luisteren. Gelukkig hebben we in onze gemeente veel organisaties die samenwerken om eenzaamheid aan te pakken. Deze organisaties praten iedere dag met inwoners en helpen hen met vragen over eenzaamheid. Door de samenwerking zorgen we ervoor dat de activiteiten die wij aanbieden goed te vinden zijn en dat iedereen hier aan mee kan doen. We zorgen ervoor dat de activiteiten goed passen bij wat onze inwoners nodig hebben. Jongeren kunnen bijvoorbeeld terecht bij Join-Us, om hen te helpen zich minder eenzaam te voelen. Volwassenen kunnen meedoen aan de training 'Grip en Glans', een training om de gevoelens van eenzaamheid te verminderen en meer de baas te kunnen zijn over hun eigen leven.

Met dit magazine willen we meer aandacht geven aan hoe we er met elkaar voor kunnen zorgen dat er minder gevoelens van eenzaamheid zijn bij ons inwoners en laten zien welke activiteiten er allemaal georganiseerd worden.

Ik wil hierbij namens het college van burgemeester en wethouders iedereen die heeft meegewerkt aan dit magazine heel erg bedanken. Samen zorgen we ervoor dat onze gemeente een fijne plek is om te wonen, waar mensen er voor elkaar zijn.

Marieke van Bijnen
Wethouder Sociaal Domein



Inhoudsopgave

We willen een verbindende gemeente zijn **4**

Samen bewegen, samen sociaal vitaal **6**

Online training tegen eenzaamheid **6**

“Ik hou niet zo van spuitjes” en andere gesprekstarters **7**

Samen eten en koken in Pijnacker-Nootdorp **8**

Gezond eten is eenvoudiger dan je denkt **10**

Taal is de sleutel tot verbinding **13**

Fitstap **14**

Join Us haalt het beste uit je naar boven **16**

Verjaardagsvisite van de SWOP **17**

De Luisterlijn: 24 uur per dag
een luisterend oor **18**

Stichting Steun bij Rouw **19**

UP!-gesprekken van de SWOP **20**

Young Connection: Door jongeren,
voor iedereen **22**

Haal meer uit het leven met Grip en Glans **23**

Colofon

Teksten:

Hans van der Maas, MoreThanWords

Vormgeving:

Gerard Nijboer, Geraphic Studio

Dit magazine is tot stand gekomen vanuit het actieprogramma 'Eenzaamheid, samen naar verbinding' van de coalitie één tegen eenzaamheid Pijnacker Nootdorp.

Speciale dank aan alle bewoners die hebben meegewerkt aan dit magazine.

Disclaimer:

Dit magazine is een uitgave van SBJ SamenSterk. Het is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Ondanks deze zorgvuldigheid kunnen aan de inhoud geen rechten worden ontleend.

“We willen een verbindende gemeente zijn”

In het leven hebben we allemaal wel eens te maken met tegenslag. De vraag is dan: hoe ga je daarmee om? Oftewel: wat is je veerkracht en hoe gebruik je die? En welke rol kan de gemeente spelen om je te helpen of ondersteunen? De gemeente Pijnacker-Nootdorp biedt talloze plekken waar je terecht kunt. Een zeer bewuste keuze. Wethouders Hanneke van de Gevel en Marieke van Bijnen vertellen waarom.

“Neem als voorbeeld eenzaamheid”, start Marieke (Sociaal Domein) het gesprek, “dat kan iedereen overkomen. We kunnen allemaal in een situatie belanden waarin we sociale contacten verliezen en thuis wegzakken achter de computer of televisie. Daarom is het zo belangrijk dat we ons vooral op iederéén richten. Dat we alle inwoners van Pijnacker-Nootdorp bewust maken van de gevolgen van eenzaamheid en dat het elkaar opzoeken en helpen de oplossing is. Het is echt niet moeilijk om naar elkaar te luisteren, om elkaar in de gaten te houden. En juist dáárom faciliteren we zo veel activiteiten in de gemeente, waardoor er zo veel mogelijk contacten ontstaan.”

Extra bankjes

Collega-wethouder Hanneke van de Gevel, medeverantwoordelijk voor het sociaal domein: “We luisteren nadrukkelijk naar de wensen en de behoeftes van de inwoners. Willen ze een buurtbarbecue, dan leveren wij bijvoorbeeld een financiële bijdrage en we steunen heel veel andere initiatieven, waarvan een aantal in dit magazine te zien is. Los daarvan zoeken we ook op andere terreinen naar ontmoetingsplekken door, heel eenvoudig, extra bankjes in de buitenruimte neer te zetten. En stel dat het consultatiebureau in plaats van een individueel gesprek met de ouders een groeps gesprek doet. Zo ontmoeten ouders, in ongeveer dezelfde fase van het leven, gelijkgestemden en ontstaat er contact. Zo simpel kan het zijn.”

Verbinding én veerkracht

Marieke kent ook een persoonlijk voorbeeld: “Toen ik met mijn eerste baby het verzorgingstehuis van mijn oma bezocht, fleurden alle bewoners op. De aandacht voor de baby zorgde voor een paar mooie uurtjes, zeker toen ze het kindje in de armen namen. Verbinding is écht het sleutelwoord, voor heel veel uitdagingen in het leven. Verbinding én veerkracht. Want daar willen we de komende tijd extra aandacht aan besteden. Hoe gaat iemand om met tegenslag





en hoe en waarmee kan de gemeente helpen? We bieden tegelijkertijd zo veel mogelijk informatie over zingeving, voeding, schulden, hulp in de huishouding. We bieden op die manier een vangnet, waarbij iedereen ook een eigen verantwoordelijkheid heeft in een land wat de afgelopen jaren behoorlijk is veranderd."

Fysieke ontmoetingsplekken

Vroeger was heus niet alles beter, daar zijn de beide wethouders het over eens. Maar met name door de individualisering van de maatschappij kruipen steeds meer mensen in hun huizen, ver weg van andere mensen. Achter hun mobiele telefoon, de televisie en zonder of met weinig menselijk contact. "Het gaat er om hoe we bijvoorbeeld jongeren elkaar weer meer live laten ontmoeten, in plaats van hoofdzakelijk online", gaat Hanneke verder. "Dat er plekken zijn waar je vrienden komen, waar je kunt gamen en praten en waar het veilig is je zorgen en je mening te uiten. In Pijnacker-Nootdorp vinden we dat belangrijk; we zetten ons er met hart en ziel voor in. Los van de fysieke ontmoetingsplekken streven we ernaar inwoners aan elkaar te verbinden, via allerlei verschillende activiteiten. Door mogelijkheden te creëren, die de inwoners zelf kunnen benutten."

Welzijnswerk en buurtverenigingen

Samenwerking is een belangrijke factor bij het

verbinden van inwoners. Daarom werkt de gemeente intensief samen met een brede groep partners. Partijen die bijvoorbeeld dicht bij de inwoners staan en regelmatig met ze in contact komen. Marieke: "We willen vooral voorkomen dat iemand chronisch eenzaam wordt, want dan zijn we, en de persoon zelf, een eind van huis. Dan ligt de weg terug bezaaid met stenen. Maar bijvoorbeeld via het welzijnswerk en de buurtverenigingen in Pijnacker-Nootdorp krijgen we een steeds beter beeld van wat de inwoners nodig hebben om elkaar te ontmoeten. De komende jaren gaan we door met de invulling, samen met onze partners en inwoners."

Zorgzaam samenleven

Eind 2023 zag het actieprogramma 'Samen naar verbinding' het levenslicht. Hierin staat hoe de gemeente samen met 33 betrokken organisaties eenzaamheid gaat voorkomen en verminderen. En via de zogenoemde 'informele netwerken van vrijwilligers' - ontwikkeld door SBJ SamenSterk - bieden we hulp en ondersteuning aan mensen die dat nodig hebben.

Tot slot is dit de conclusie van wethouders Hanneke van de Gevel en Marieke van Bijnen: "Alles wat we op dit gebied doen is gericht op gemeente Pijnacker-Nootdorp waar iedereen meedoet. Een gemeente waarin we zorgzaam samenleven."

Samen bewegen, samen sociaal vitaal

Bewegen is goed, het houdt het lichaam én het brein in conditie. Toch is het voor veel mensen - en zeker voor senioren - vaak een 'heilig moeten'. Samen bewegen is niet alleen leuker. Het kan ook werken als een stok achter de deur. Met dit gegeven is de gemeente Pijnacker-Nootdorp in oktober 2021 gestart met Sociaal Vitaal.

Het programma, dat wekelijks plaatsvindt onder begeleiding van een getrainde docent, bevordert de vitaliteit van senioren. Zo krijgen zij, onder professionele begeleiding, iedere week beweeglessen en voorlichting, bijvoorbeeld over ontspannen en gezonde voeding.

Het beweeg- en gezondheidsprogramma liep in Pijnacker-Noord zo goed, dat in 2022 werd besloten om uit te breiden naar Nootdorp en in 2023 naar Delfgauw. Inmiddels is Sociaal Vitaal een vast onderdeel in het aanbod van de Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP).



Gezond ouder worden

Het is vaste prik: Sociaal Vitaal op de maandagmiddag. Oftewel een uurtje lekker bewegen en na afloop aan de koffie. Niet alleen over 'gymjuf' Saskia is Babs Waser erg te spreken, zeker ook over de andere deelnemers. "We hebben een heel leuk groepje. Daar kijken we allemaal naar uit." Dat iedereen zich na de pilot heeft ingeschreven voor een nieuw jaar van Sociaal Vitaal zegt volgens Babs genoeg. "Sterker nog: tijdens de zomerstop van twee maanden ontmoetten we elkaar ook. Om de tijd te overbruggen hebben we elke week met vier vrouwen een fietstocht gemaakt."

Stok achter de deur

Sociaal Vitaal helpt Babs om meer te bewegen. "Zomaar naar een sportschool gaan, zie ik niet zitten. Die stok achter de deur moet wel een prettige stok zijn. Dit vind ik leuk." Het sociale aspect van het beweegprogramma is 'mooi meegenomen, maar zeker niet doorslaggevend', vertelt zij. "Ik woon al 55 jaar in dit dorp en ken veel dorpsgenoten. Daar komt bij dat ik al 20 jaar vrijwilligerswerk doe, onder meer als gastvrouw voor de SWOP." In al die jaren heeft Babs heel veel blije gezichten gezien. "Daar word ik op mijn beurt weer blij van. Vrijwilligerswerk geeft voldoening. Je doet het voor anderen, maar het brengt jezelf ook veel."

Humanitas e-learning

Online training tegen eenzaamheid

Wat betekent eenzaamheid en wat kan je eraan doen? Op die vragen en meer krijg je antwoord tijdens de gratis online training tegen eenzaamheid van Humanitas.

Stel, je kent iemand van wie je denkt dat hij/zij eenzaam is. Dan wil je iets doen, maar wat? De e-learning 'eenzaamheid' van Humanitas helpt je daarbij. In de online training leer je meer over wat eenzaamheid is, wat de symptomen en gevolgen ervan zijn en hoe jij iemand kunt helpen.

Hoe werkt het?

De training duurt ongeveer 20 minuten en is op

ieder moment van de dag, gewoon in je eigen huis of op je werkplek te volgen. Wanneer het jou het beste uitkomt.

Doe mee!

Schroom niet en volg de e-learning-training tegen eenzaamheid van Humanitas. En wijs zoveel mogelijk mensen in je omgeving op deze gratis training. Zo kunnen we met elkaar eenzaamheid terugdringen.

Ga naar www.humanitas.nl/elearning/eenzaamheid/story.html en doe mee!



“Ik hou niet zo van spruitjes” en andere gesprekstarters

Eten verbindt. Of het nou lekker is of niet. Stel een vraag of maak een opmerking over het eten en je hebt contact. “Mijn moeder maakte vroeger de lekkerste tomatensoep” Reactie: “Ik ruik nog de heerlijke boerenkoolstampot van mijn moeder” En je hebt een gesprek.

In Pijnacker-Nootdorp vind je veel plekken waar je samen kunt koken en/of eten. Met elkaar en voor weinig geld. Oud of jong, gelovig of niet, Nederlander of nog niet, links of rechts, je bent allemaal van harte welkom. Juist omdat we allemaal anders zijn. Dus snij een ui, rul het gehakt, vul een glas, dek de tafel, schuif je stoel aan (of die van een ander), eet smakelijk en geniet.



Gesprekstarters

Het klinkt simpel, maar niet iedereen legt even eenvoudig contact met een vreemde. Een geïnteresseerde vraag breekt vaak het ijs. We geven je kriskras door elkaar enkele laagdrempelige en meer diepgaande gesprekstarters. Je kunt ook inhaken op een onderwerp (sport, muziek, boeken, films) aan tafel wat je interesseert.

Tip: Knip de gesprekstarters uit en plaats ze in een “Kletsplot”

“Wil je mij het zout aangeven?”

“Ken jij meer plekken om samen te eten?”

“Wie maakt zich nog meer zorgen over de oorlogen?”

“Ik vind het normaal niet erg om alleen te eten, maar dit is ook heel leuk.”

“Wat een weer hè? Je merkt echt dat het klimaat verandert.”

“We worden allemaal steeds ouder, maar wie zorgt er straks voor wie?”

“Ik vind het heel leuk om jullie te ontmoeten.”

“Wie houdt er van muziekconcerten? Misschien kunnen we eens samen gaan.”

“Vind je het goed als ik naast je kom zitten?”

“Mijn oma kan zo mooi over vroeger vertellen.”

“Ik ben voor het eerst, kom jij hier vaker?”

“Heerlijk dit, wat vind je van het eten?”

Eet smakelijk!

Op de volgende pagina vind je de plekken in Pijnacker-Nootdorp waar je van harte welkom bent om samen te koken en te eten. Zij zien je graag!

Samen eten en koken in Pijnacker-Nootdorp

De Bibliotheek Oostland Buurt & Zo

Julianalaan 47, Pijnacker



Georganiseerd door:
Taalhuis Oostland

Wanneer?

Elke eerste maandag van de maand van 11:00 tot 13:00 uur.

Aanmelden:

Wil je meedoen? Bel dan met de Taalhuiscoördinator 06 49 269 589 of mail naar taalhuis@bibliotheekoostland.nl.

Kosten:

Er wordt een kleine bijdrage per persoon gevraagd

Leer nieuwe recepten koken, ontmoet nieuwe mensen en praat Nederlands met andere mensen.

SWOP Locatie De Kiezel

Laan der Zeven Linden 175, Delfgauw



Georganiseerd door:
SWOP

Wanneer?

Elke derde vrijdag van de maand van 11:30 tot 13:30 uur.

Aanmelden:

Aanmelden kan via info@swop.nl of 015- 3 699 699.

Kosten:

€ 10,50

Inclusief een drankje vooraf en een kop koffie of thee na de maaltijd. Deze activiteit heeft een maximaal aantal bezoekers van 40 tot 45 mensen. Het zit snel vol dus informeer of er nog plaats is.

SWOP Locatie De Kiezel

Laan der Zeven Linden 175, Delfgauw



Georganiseerd door:
SWOP

Wanneer?

Iedere woensdag van 11:30 tot 13:15 uur.

Aanmelden:

Aanmelden kan via info@swop.nl of 015- 3 699 699.

Kosten:

€ 5,00

SWOP Locatie Jozefpad

Sportparkweg 8a, Nootdorp



Georganiseerd door:
SWOP

Wanneer?

Iedere tweede vrijdag van de maand van 12:30 tot 13:30 uur.

Aanmelden:

Aanmelden kan via info@swop.nl of 015- 3 699 699.

Kosten:

€ 5,00

Vanaf september 2024.

SWOP

Locatie Keijzershof

Floralaan 102, Pijnacker



Georganiseerd door:
SWOP in samenwerking met de Rotary

Wanneer?

Iedere laatste vrijdag van de maand van 17:00 tot 19:30 uur.

Aanmelden:

Aanmelden kan via info@swop.nl of 015- 3 699 699.

Kosten:

€ 10,50

SWOP

Locatie Keijzershof

Floralaan 102, Pijnacker



Georganiseerd door:
SWOP

Wanneer?

Iedere tweede vrijdag van de maand van 11:30 tot 13:15 uur.

Aanmelden:

Aanmelden kan via info@swop.nl of 015- 3 699 699.

Kosten:

€ 5,00

SWOP Locatie De Schakelaar

Mr. Dr. van den Helmlaan 11,
Pijnacker



Georganiseerd door:
SWOP

Wanneer?

Elke donderdag van 11:30 tot
13:30 uur.

Aanmelden:

Aanmelden kan via info@swop.nl
of 015- 3 699 699.

Kosten:

€ 10,50

*Inclusief een drankje vooraf en een
kop koffie of thee na de maaltijd.*

Kerkdelfgauw

Zuideindseweg 7, Delfgauw



Georganiseerd door:
Kerkdelfgauw

Wanneer?

Elke derde zondag van de maand,
inloop vanaf 17:45 uur.

Aanmelden:

Mail gastvrouw@kerkdelfgauw.nl
of app/bel naar 06-39120139.

Kosten:

Van 5 tot 10 euro mits je het kan
missen.
Meer mag altijd, dan betaal je
mee voor iemand die niet veel te
besteden heeft.

*We weten van te voren nooit wat
er gegeten wordt. Soms is het een
maaltijd van producten die we
krijgen. Het zijn 3 gangen: soep,
hoofdgerecht en een toetje. Er is
water of fris, er wordt geen alcohol
geschonken.*

Multif. Kerkelijk Centrum NOVE

Dorpsstraat 13, Nootdorp



Georganiseerd door:
Protestantse wijkgemeente
Nootdorp

Wanneer?

Elke derde maandag van de maand
vanaf 17:00 uur.

Aanmelden:

Aanmelden kan via
sameneten@pwnootdorp.nl.

Kosten:

€ 5,00

*Dit samen eten is bedoeld voor
mensen die ontmoeting zoeken,
gezelligheid en een gesprek.
U hoeft dus geen lid te zijn van de
wijkgemeente. Indien de activiteit
samenvalt met een feestdag kan het
zijn dat de datum een weekje
opschuift. Er is geen maaltijd in
augustus en december.*

Bartholomeuskerk Nootdorp

Veenweg 36, Nootdorp



Georganiseerd door:
Parochie Christus Koning

Wanneer?

Iedere vierde maandag van de
maand van 17:00 uur tot 19:00 uur.

Aanmelden:

Opgeven kan tot uiterlijk
drie dagen van te voren per
mail: [etenenontmoeten@
parochiechristuskoning.nl](mailto:etenenontmoeten@parochiechristuskoning.nl) met
vermelding van de locatie en datum.

Kosten:

€ 5,00

*De warme maaltijd bestaat uit drie
gangen: soep, hoofdgerecht en een
dessert.*

PKN de Acker

Park Berkenoord 2, Pijnacker



Georganiseerd door:
Parochie Christus Koning

Wanneer?

Iedere eerste donderdag van de
maand van 17:00 uur tot 19:00 uur.

Aanmelden:

Opgeven kan tot uiterlijk
drie dagen van te voren per
mail: [etenenontmoeten@
parochiechristuskoning.nl](mailto:etenenontmoeten@parochiechristuskoning.nl) met
vermelding van de locatie en datum.

Kosten:

€ 5,00

*De warme maaltijd bestaat uit drie
gangen: soep, hoofdgerecht en een
dessert.*



Samen eten



Samen Koken



Lunch



Warme maaltijd



Gezond eten is eenvoudiger dan je denkt

Maak een magazine vol gezonde recepten. Die opdracht kreeg stagiaire Julia Kwakkelstein van SBJ SamenSterk. Een magazine voor én door de Sociaal Vitaal-groepen.

Julia zit in het tweede studiejaar van de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool. Met het gezonde receptenmagazine wil ze deelnemers bewustmaken van gezonde voeding en laten zien dat je met kleine aanpassingen al veel gezonder kunt eten.

De deelnemers deelden hun favoriete recept en Julia gaf

ze vervolgens advies hoe ze dit recept gezonder konden maken. De deelnemers kregen ook vragen over hun voeding en het effect van Sociaal Vitaal op hun sociale leven.

Op deze pagina's vind je enkele recepten uit het receptenmagazine van Julia. Wil je alle recepten lezen? Het magazine ligt in de Huiskamers voor de Buurt.

2 recepten met gezonde tips

Yvonne, 64 jaar, Pijnacker



Over het recept

Favoriete recept:
Andijvie stampot

Waarom heb je voor dit gerecht gekozen?

Ik heb bij de Albert Heijn gewerkt en daar kwam ik dit recept tegen in de Allerhande. Het is een eenvoudig en lekker eenpansgerecht.

Is er een speciale dag waarop je dit gerecht vaak eet?

Wanneer ik er zin in heb.

Tips van Julia:

Hoe gaan we het gezonder maken?

- Het gerecht vegetarisch maken door er plantaardig gehakt aan toe te voegen.
- De hoeveelheid kipfilet/ rundergehakt verminderen van 500 gram naar 300 gram.
- De halfvolle melk vervangen door magere melk. Magere melk bevat minder vet en is een gezondere optie.

Andijvie stamppot

Ingrediënten:

- 500 gram andijvie
- 500 gram kipfilet of rundergehakt
- 600 gram aardappelen
- Scheutje halfvolle melk

Bereidingswijze

Stap 1

Aardappelen koken en stampen en met halfvolle melk doorstampen tot een puree. Met zout en peper op smaak brengen.

Stap 2

In de hapjespan 500 gram andijvie roerbakken tot het geslonken is. Daarna de puree toevoegen.

Stap 3

Blokjes gekruid kipfilet gaar bakken in de koekenpan en door de stampot roeren met wat bakboter voor extra smaak.

Bereidingstijd: ongeveer 20 minuten.



Nico, 69 jaar, Delfgauw



Over het recept

Favoriete recept:

Nasi goreng

Waarom heb je voor dit gerecht gekozen?

Het is een gerecht dat ik lekker vind en vaak eet.

Is er een speciale dag waarop je dit gerecht vaak eet?

In het weekend eet ik dit vaak omdat mijn dochter komt eten, maar niet op een specifieke dag.

Tips van Julia:

Hoe gaan we het gezonder maken?

- Magere spekblokjes toevoegen in plaats van gerookte spekblokjes.
- De satésaus kan je zelf maken, want in kant-en-klare producten zit vaak veel zout.



Nasi goreng

Ingrediënten:

- 200 gram kipfiletstukjes
- 1 gesnipperde ui
- 2 tenen knoflook
- 50 gram gerookte spekblokjes
- 450 gram gesneden nasigroenten
- 150 gram gesneden champignons
- 1 zakje nasikruidentmix
- 300 gram zilvervliesrijst

Ingrediënten voor de marinade:

- 1 eetlepel ketjap manis
- Sambal oelek
- Zout
- Scheutje zonnebloemolie

Bereidingswijze

Stap 1

Rijst koken en droogstomen volgens de

verpakking.

Stap 2

Spekblokjes aanbakken (geen olie of boter gebruiken).

Stap 3

Kipstukjes toevoegen en zachtjes aanbakken tot ze gaar zijn.

Stap 4

Nasigroenten en champignons toevoegen en licht aanbakken. Voeg ook de nasikruidentoe.

Stap 5

Gare rijst toevoegen en alles op hoge temperatuur doorbakken.

Lekker met:

Saté saus (kant-en-klaar)

Seroendeng (kokos en pinda)

Tafelzuur (atjar tjampoer)

Een handje kroepoek (ongeveer 25 gram)

Eten verbindt

Zelf een eetclubje starten?



Samen koken en eten verbindt! Het is gezellig en je ontmoet andere mensen. Maar hoe start je een eetclubje? Judith Bukman en Renate Heymans leggen het uit in een workshop.



Tijdens de workshop bereid je samen een voordelig 3-gangenmenu. Intussen hoor je alles over het opzetten van een eigen eetclubje. En Judith en Renate vertellen je ook hoe je anderen bij je eetclubje betrekt en bindt. Na de workshop ontmoet je alle deelnemers nog eens om ervaringen te delen en elkaar te blijven helpen en versterken.

Wil jij ook een eetclubje starten met buurtgenoten? Stuur een mail naar Judith Bukman via info@emerald-mf.nl en we houden je op de hoogte van de volgende workshop.

Eten verbindt, verbind je met ons mee?



Bibliotheek Oostland

“Taal is de sleutel tot verbinding”

Onze maatschappij zit vol taal. Zonder de taal ben en kom je nergens. Maar wat doe je wanneer je Nederlands minder goed is? Of wanneer je uit een ander land komt en er helemaal niets van snapt? Dan wil je je de taal zo snel mogelijk eigen maken.

“Want communicatie, en dus ook taal, is de sleutel tot verbinding”, zegt Sanne Boswinkel, Manager Vakteam Volwassenen (a.i.) van Bibliotheek Oostland. Ze illustreert deze stelling graag als volgt: “Stel, je verhuist naar een dorp in China. Je komt op een plek waar alles anders is. Letterlijk alles. Te beginnen met een taal die in niets lijkt op het Nederlands. Hoe voorkom je dat je daar eenzaam wordt? Je wilt dus zo snel mogelijk de taal leren om dorpsgenoten te ontmoeten, te verstaan en vragen te stellen. Om je post en de straatnamen te kunnen lezen. Om de regels en de gewoontes van het land te snappen en om de computer te kunnen bedienen. Kortom, om aansluiting te vinden en erbij te horen in je nieuwe omgeving.”

Eenvoudiger contact

Bibliotheek Oostland biedt verschillende taalactiviteiten aan in de gemeente Pijnacker-Nootdorp, zoals het taalcafé of taalgroepjes, speciaal

voor nieuwkomers. Maar de bibliotheek heeft voor iedereen die de Nederlandse taal beter wil beheersen een aanbod. Sanne: “Zodat je bijvoorbeeld de brieven van de overheid beter snapt en je eenvoudiger contact maakt met anderen. Taal is een ontzettend belangrijk, misschien zelfs het belangrijkste middel om verbinding te maken met elkaar. We krijgen mooie reacties op de activiteiten, logisch, want als je beter wordt in taal groeit ook je zelfvertrouwen. Onze deelnemers zijn onze beste ambassadeurs.”

Deuren staan open

Ook geboren Nederlanders worstelen soms nog met de Nederlandse taal, waardoor zij een verhoogd risico lopen om in een sociaal isolement te belanden. “Door daar oog voor te hebben en het beter bespreekbaar te maken, hopen we ook hen te bereiken”, zegt Sanne uitnodigend. “Samen bezig zijn met taal is vooral ongelofelijk leuk. We organiseren ‘Samen lezen’ waar bezoekers met elkaar in gesprek gaan over een tekst of een gedicht, er zijn leeskringen en er start dit najaar een actualiteitscafé. De deuren van de bibliotheek staan altijd open. Weet: je bent niet de enige die met taal worstelt. Je hebt niets te verliezen, dus voel je welkom voor een bak koffie en om ons ruime taal aanbod te komen bekijken.”

Kijk voor alle taalactiviteiten en meer op www.bibliotheekoostland.nl.

“Buiten zijn helpt, de natuur verandert je”

Wandelen is goed voor lichaam en geest, daar is iedereen het over eens. Wie wandelt zit beter in zijn vel, zeker wanneer je dat combineert met een gezonde levensstijl. Samen naar buiten, de zon tegemoet, de natuur beleven, samen bewegen. Natasja Vermaas en Beatrix Tas van FitStap brengen inwoners met elkaar aan het wandelen, maar dan wel wandelen 2.0.

Aan tafel van restaurant Buytenhout schuiven Natasja Vermaas en Beatrix Tas, gecertificeerde FitStap-coaches in respectievelijk Nootdorp en Pijnacker/Delfgauw, aan. “FitStap brengt wandelaars samen”, zegt Natasja. “Ervaren wandelaars of starters, jong of oud, beperkt of niet, groot of klein, luisteraars of praters, iedereen is welkom en gaat samen op pad.

Onderweg, tijdens het lopen in de natuur, gebeurt er van alles. De wandelaars krijgen bijvoorbeeld een praatkaart met daarop een onderwerp en na een tijdje wisselen we de duo's af.”

Naar elkaar toegroeien

“Er ontstaat een verbinding: een tweetal vindt elkaar en praat honderduit, iemand vertelt over de vogels die we zien of horen, een ander lucht haar hart over een vervelende gebeurtenis en een eenling geniet in stilte. En uiteindelijk zie je zo'n groep naar elkaar toegroeien.” Beatrix vult aan: “Plezier maken is heel belangrijk tijdens FitStap, en dat doen we zeker, maar er is zeker ook ruimte voor minder leuke dingen. We maken allemaal wel eens iets vervelends mee en daar hebben we het met elkaar over. Onderweg doe ik soms tussendoor een oefening voor het brein terwijl het lichaam blijft bewegen.”





Gezonde voeding

Een FitStap-groep, van gemiddeld 13 personen, wandelt 12 weken lang, eens per week met elkaar. Vooraf krijgt iedereen een wandeltest om te zien hoe je loopt en hoe je dat kan verbeteren: rechtop lopen, je armen gebruiken, de voeten goed afrollen, het draagt allemaal bij aan het wandelplezier en het voorkomt blessures. Natasja: "FitStap begint in feite met de voeten en langzaam werken we omhoog naar je hersenen, dus hoe je je ook beter kunt voelen. Door het traject krijg je bijvoorbeeld inzicht in gezonde voeding. Ik ken iemand die in het begin nauwelijks een kilometer kon lopen en die haalt nu met plezier negen kilometer."

Gratis proefles

FitStap ontvangt subsidie van de gemeente Pijnacker-Nootdorp. Voor mensen met een kleine beurs is er een vergoeding mogelijk vanuit het volwassenenfonds. Buiten zijn helpt, de natuur verandert een mens, dat is wetenschappelijk bewezen. Je krijgt onder begeleiding van gekwalificeerde professionals ook wandeltraining en tips over positieve gezondheid en preventie. Natasja en Beatrix heten je van harte welkom: "Maak gebruik van de gratis proefles en kom het gerust een keer proberen", klinkt het.



Meer informatie over FitStap:

Nootdorp: www.getinmotion.nl

Pijnacker/Delfgauw: www.wandelenismeer.nl

Join Us haalt het beste uit je naar boven

De broers Mees en Fedde (22) leidden tot een aantal jaren geleden een teruggetrokken leven. Ze hadden weinig vrienden en waren vooral gericht op elkaar. Totdat ze zich aanmeldden bij Join Us waar ze ieder hun eigen uitdaging aangingen. En kijk ze nu...



Jongerenwerker René Verschuur zag destijds twee wat verlegen en stille jongens binnenkomen bij Join Us. Maar hij zag ook twee jongemannen die zin hadden om hun leven wat op te schudden. Om de uitdaging aan te gaan hun sociale leven een boost te geven. Mees vertelt over zijn persoonlijke uitdaging waar hij mee aan de slag is gegaan: "Ik wilde leren hoe ik vrienden kan maken en hoe ik vervolgens de vriendschappen kan onderhouden." Zijn broer Mees streefde naar meer contact en verbinding met zijn broer, en ook: meer durven.

"Ik had nogal sterk de neiging om mezelf de schuld te geven van de fouten die ik maakte, dan kroop ik in mijn schulp, terwijl Fedde mij erop kon wijzen dat iedereen fouten maakt."

Werken aan sociale skills

Zo heeft iedereen bij Join Us zijn of haar eigen uitdaging, vertelt jongerenwerker René Verschuur

van de overkoepelende organisatie gro-up in zijn kantoor in Pijnacker. "Het gaat bij Join Us vooral om contact met leeftijdgenoten en tegelijkertijd werken aan je sociale skills. Het is dus niet alleen heel leuk, het is ook nog eens leerzaam. Om de juiste aansluiting te vinden, hebben we de leeftijdsgroepen opgesplitst in 12- tot 18-jarigen en 18- tot ongeveer 25-jarigen. Iedereen gaat een persoonlijke uitdaging aan, die we hier een challenge noemen, waaraan hij of zij zes maanden tot een jaar mag werken. Uiteraard denkt de jongere zelf mee over de uitdaging. Het levert vaak, ik mag wel zeggen bijzondere resultaten op, waarover Mees en Fedde mooi kunnen vertellen."

Vrienden en werk

De meest spraakzame van de twee broers, Mees ("Ik praat veel ja en ik maak ook graag grappen") weet wat de broers wilden tijdens het intakegesprek met jongerenwerker René: "In het begin was het best even wennen bij Join Us. Logisch, want we moesten ons plekje zien te vinden. Maar vrij snel hadden we contact met gelijkgestemde jongeren, leeftijdgenoten die zich ook wel eens eenzaam voelen en contact willen. "Ik ben binnen de periode bij Join Us een heel stuk verder gekomen in mijn sociale skills", vertelt Fedde met een grote glimlach. "Ik heb vrienden, ik werk vijf dagen in de week in een kantine, het gaat steeds beter met mij!"

Zelf gedaan

Eenzaamheid is een neerwaartse spiraal, weet jongerenwerker René. Dus hoe eerder je er iets aan doet, hoe eerder je die neergang stopt. "Er zijn best veel jongeren die moeite hebben met sociale contacten. Bij Join Us bieden we ze een ontmoetingsplek met leeftijdgenoten en ze gaan ook nog eens een leertraject in. Wie het gevoel kent of zich in het verhaal van Mees en Fedde herkent, is van harte welkom bij Join Us. Op onze website (www.join-us.nu) vind je alle informatie."

Intussen voelen de broers Mees en Fedde zich trots op wat ze samen én los van elkaar hebben bereikt. "We hebben het zelf gedaan, met een beetje hulp van Join Us", zeggen ze in koor. "Tegen anderen zou

ik willen zeggen: "Wij durfden er eigenlijk niet aan te beginnen, maar we deden het toch. En gelukkig maar, want zie wat het ons opleverde. Dus wij roepen met alles wat we in ons hebben: durf het, durf hulp te vragen, al is dat het moeilijkste wat er is. Maar, doe het!"

Volhouden en verder verbeteren

René zag de twee broers onzeker binnenstappen, houvast zoekend bij elkaar. "Gek genoeg begonnen ze destijds direct te praten en de stilte te doorbreken, hoe spannend dat ook was. Nu zie ik twee jongvolwassenen die contacten kunnen leggen, ook via kleine gesprekjes, want het hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn." Inmiddels is het traject van Fedde en Mees gestopt en aan dat idee moeten beide broers wel een beetje aan wennen. Mees: "Ik ben zeker nog geen professionele vriendenmaker, maar ik ben positief. Ook zonder Join Us gaat het me lukken. Ik wil volhouden in wat ik geleerd heb en me verder verbeteren", zegt hij met een knipoog. Fedde knikt en zegt tegen zijn broer: "En we nemen sowieso mee wat we hier geleerd hebben. We zijn door Join Us een nieuwe levensfase ingestapt. Met vrienden."

www.join-us.nu



Verjaardagsvisite van de SWOP

Hieperdepiep, hoera!

Ook als je 70 of ouder wordt, is samen koffie drinken, misschien wel met gebak, het leukste dat er is. Daarom riep de Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP) in 2023 de Verjaardagsbezoekgroep in het leven.

Zoals de naam al doet vermoeden, is dit een groep vrijwilligers die bij 70-plussers op verjaardagsbezoek gaat. Overigens niet op de dag zelf, maar om en nabij iemands geboortedag. Het doel van het gezellige en informatieve huisbezoek is mensen op tijd bekend

maken met alle mogelijkheden binnen de gemeente. Zoals de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Zonnebloem, de telefooncirkel van het Rode Kruis en het aanbod van de SWOP zelf. Er is van alles, maar je moet het maar net weten.

Goed voorbereid

Alle 'jarigen' van 70 jaar of ouder ontvangen eerst een brief van de gemeente en wie geïnteresseerd is, kan zich aanmelden voor een bezoek. In deze tijd is 70 nog best jong, het kan goed zijn dat je nog helemaal geen ondersteuning nodig hebt. Toch is ook dan zo'n informatief verjaardagsbezoek heel nuttig. Een goed voorbereid mens telt immers voor twee. Mocht er dan in de toekomst ineens wél hulp nodig zijn, of krijg je later behoefte aan gezellige groepsactiviteiten of iets dergelijks, dan weet je waar je aan kan kloppen.



24 uur per dag een luisterend oor

We willen allemaal wel eens ons verhaal kwijt. En soms is er niemand in de buurt die naar je luistert. Dan biedt de Luisterlijn uitkomst. 24 uur per dag zitten daar vrijwilligers klaar om een luisterend oor te bieden.

De Luisterlijn is een landelijke telefoon-, mail- en chathulplijn die altijd en, indien gewenst, anoniem bereikbaar is voor iedereen in Nederland die gewoon even wil praten. Vaak omdat ze pijn lijden, eenzaam zijn, een verlies moeten dragen, zorgen hebben of verdrietig zijn. Bij de Luisterlijn is er iemand die echt even naar je luistert en dat lucht vaak al op. Soms is het nu eenmaal fijner om over een vertrouwelijk onderwerp met een vreemde te spreken, te mailen of te chatten.

Training en begeleiding

De 1500 vrijwilligers van de Luisterlijn staan je, dag en nacht, graag te woord. Alleen om te luisteren, maar desgewenst helpen ze je ook op weg naar een oplossing. Zij volgden hiervoor trainingen en krijgen begeleiding van professionele beroepskrachten. Dus ze weten waar ze het over hebben.

Fijn advies, goed luisteren

Hoe fijn is het als iemand je problemen ordent, de juiste vragen stelt, een fijn advies geeft of je vriendelijk wijst op de professionele en laagdrempelige instanties die vaak direct kunnen helpen. Misschien ziet de wereld er dan ineens een beetje anders uit. Maar, zoals gezegd, alleen goed luisteren kunnen ze ook bij de Luisterlijn.

Bel, mail of chat

Schroom niet om contact op te nemen met de Luisterlijn. Heel veel mensen gingen je voor. De medewerkers zitten voor je klaar. Nu, over een uur, morgen en volgende week. De Luisterlijn is per telefoon (24 uur per dag), chat (van 10.00 tot 22.00 uur) en e-mail (van 10.00 tot 22.00 uur) bereikbaar.



de luisterlijn
wij geven gehoor



Hoe gaat het vandaag met je?

Rouw schrijf je met ou, maar het voelt als met au. Rauw dus. Bij verlies van een dierbare ontkom je niet aan rouw. Er is geen keuze. En, zo zegt Mariëlle Strampraad van de Stichting Steun bij Rouw, het krijgt misschien een andere vorm, maar het gaat niet over. Ze spreekt uit eigen ervaring. "Met lotgenoten onder elkaar voelt het wat draaglijker."



Mariëlle is in 2018 haar man Rob verloren. Hij liet niet alleen haar, maar ook twee kinderen achter. Wat volgde was een periode van diepe rouw. "Je weet niet wat je overkomt", vertelt Mariëlle openhartig aan haar eettafel in Pijnacker. "Het overviel me, ik was totaal ontregeld en voelde me verlamd. Mijn hele lijf deed zeer en ik kon me niet meer concentreren. Ik had het gevoel dat ik niet meer meedeed aan het leven. Dus meldde ik me na bijna twee jaar aan bij de Stichting Steun bij Rouw. Daar ontmoette ik lotgenoten, mensen die precies wisten wat het is als je een geliefde of dierbare hebt verloren. Ik voelde me begrepen en dat luchtte op."

Wandelen en Rouwcafé

Later sloot ze zich aan als bestuurslid bij Steun bij Rouw en tegenwoordig is ze secretaris. Ze weet precies waarom: "Ik wil lotgenoten bieden wat ik van deze stichting heb gekregen. Maandelijks organiseren we een wandeling vanaf de molen in Nootdorp. Ook openen we iedere maand ons Rouwcafé in het Huis van Rie in Nootdorp en we doen op aanvraag huisbezoeken in ons werkterrein Pijnacker, Nootdorp en Ypenburg. Elk najaar start er een rouwgespreksgroep. Al onze diensten zijn gratis en onder begeleiding van getrainde vrijwilligers die ook vaak ervaringsdeskundigen zijn."

Waardevolle vriendschappen

Tijdens de wandelingen, het café of de huisbezoeken komen allerlei onderwerpen voorbij. Mariëlle: "Lotgenoten delen ervaringen waar je vaak wat aan hebt. Of niet, maar dan bieden ze elkaar een begrijpend en luisterend oor. Het geeft lucht om over allerlei praktische zaken te praten, zoals bijvoorbeeld het uitrusten van de kast van de overledene, het afsluiten van een e-mailaccount of wel of niet verhuizen. Maar het belangrijkste zijn de emoties en gevoelens die je met lotgenoten kunt delen. Soms ontstaan er waardevolle vriendschappen in onze groepen. Lotgenoten kunnen altijd op elkaar terugvallen."

"Vertel mij je verhaal"

Mariëlle sluit graag af met één van haar favoriete openingszinnen aan iemand die een verlies heeft ervaren. Of eigenlijk zijn het er twee. De eerste is: 'Hoe gaat het vandaag met je?' en de ander is van de Belgische psychiater Dirk de Wachter: 'Vertel mij je verhaal?' "Waarom ik die zo mooi vind? Uit beide vragen blijkt heel veel oprechte, liefdevolle belangstelling en interesse. En die kan de rouwende medemens goed gebruiken. En niet alleen het eerste jaar na een verlies."

www.steunbijrouwpony.nl

“Gesprekken over onderwerpen die er toe doen”

De SWOP organiseert op verschillende locaties zogeheten UP!-groeps gesprekken. Tijdens de bijeenkomsten praten mensen met elkaar over belangrijke thema's die ertoe doen als je ouder wordt. Iedereen is welkom!

Tijdens een recent UP!-gesprek ging het over het ouderlijk huis en de ene na de andere herinnering komt ter tafel. Vijf dames beginnen ronduit te vertellen. Bijvoorbeeld over het winkeltje dat ze vanaf een strijklank runde. Over moeders net gedweilde keukenvloer waar je met je 'boerenhoeven' niet overheen mocht stappen. Over de op eierkolen gestookte kachel. En over vaders knieën die zich allebei vulden met een kindje. "Dat hoef je nou niet meer te doen", merkt een van de dames op."

Kostscholen

Op tafel liggen meerdere A4'tjes met daarop de songtekst van 'Toen was geluk heel gewoon' van Gerard Cox. De vrouwen hebben net met elkaar naar het nummer geluisterd. Met de titel van het lied zijn ze het meer dan eens. Maar niet iedereen, want een van de vrouwen heeft geen tastbare herinneringen aan haar jonge jaren. "Ik weet er eigenlijk niets meer van. Ik heb zo'n rare jeugd gehad." Ze had nooit een vast ouderlijk huis, vertelt ze, maar ging van kostscholen naar familieleden en weer terug naar kostscholen. "Ik ben op zo veel verschillende plekken geweest."

Zingen uit volle borst

Ook haar buurvrouw, eveneens eind 70, groeide niet op in een standaardgezinssituatie. Haar vader was er niet, haar moeder wel, maar die was druk met brood op de plank krijgen. Ze was dan ook veel bij oma. Op haar 13de leerde ze het vriendje kennen waar ze op

haar 17de mee zou trouwen.

"Dan hoefde je niet naar La Courtine, de vaste oefenplaats van het Nederlandse leger in midden-Frankrijk." De naam van het Franse dorp hoeft maar te vallen en de vrouwen slaan aan. 'Beste ouders, lieve Ine', zoals Rijk de Gooyer in 1964 zong in het liedje 'Brief uit La Courtine.' Intussen zoekt Rianne Hagelaars, die vanuit de SWOP het gesprek begeleidt, op haar telefoon het lied op. Het geluid vanaf het apparaat is schel, maar dat maakt de dames niets uit, ze zingen uit volle borst mee. Ook wordt er gelachen. Sommige lachen zo hard, dat hun borstkas meebeweegt.

Eens per week douchen

Zingen deden ze vroeger ook. Een van de vrouwen ziet haar moeder thuis nog achter haar elektrische orgeltje zitten. "Met zo'n vibrerende stem zong ze psalmen. Ze galmde de hele buurt bij elkaar. Als een raket deed ik dan alle ramen dicht." Wanneer de vrouw begint te vertellen, hangt iedereen aan haar lippen. Zo ook wanneer ze het verhaal vertelt over haar vader die 'witheet' was en haar broertje met stoel en al optilde. "Het was doodstil aan tafel." En nu, bij het oprakelen van deze herinnering, gebeurt precies hetzelfde. Niemand zegt wat en iedereen luistert aandachtig. Plots gaat het over de zuinigheid van vroeger. Je mocht bijvoorbeeld maar één keer



per week douchen. "We groeiden op tijdens de wederopbouw, na de Tweede Wereldoorlog. De mensen waren heel voorzichtig." Sowieso was de samenleving heel anders, merkt haar buurvrouw op. "Mensen hadden over het algemeen veel meer voor elkaar over en het gezin speelde een veel grotere rol. Zo luisterden we samen via de distributieradio naar 'De bonte dinsdagavondtrein.'"

Minder verleiding

Ook was er vroeger minder verleiding, zoals nu met mobieltjes. "Het was gewoon veel gezelliger. Je had echt contact, óók met winkeliers. Die kwamen gewoon aan de deur. Eigenlijk was het hele leven een stuk minder ingewikkeld." Wil je het liefst terug in de tijd? Ze lacht. "Dat niet. Andere dingen zijn er weer op vooruit gegaan. Neem bijvoorbeeld maandverband. Vroeger had je celstofwatten van het merk Nefa. Die verkruiden waar je bij stond en de korrels liepen zo je broek in. Dat is er in de loop der jaren wel beter op geworden." Weer klinkt er hard gelach. Het is een feest der herkenning tijdens het UP!-gesprek.

Een UP!-gesprek bijwonen?

Er zijn regelmatig UP!-gesprekken op verschillende locaties van de SWOP. Een gesprek duurt ongeveer anderhalf uur. Er is koffie en iets lekkers en deelname is altijd gratis. Vooraf aanmelden is wel noodzakelijk.

Kijk op www.swop.nl voor meer informatie. Je kunt ook mailen of bellen: info@swop.nl of 015 - 3 699 699.

Door jongeren, voor iedereen

Jongeren die samen optrekken. En die tegelijkertijd samen projecten verzinnen en uitvoeren die iets betekenen voor de maatschappij. In Young Connection zit nogal wat winst.

Bij Young Connection ontmoeten jongeren van 15 tot 30 jaar elkaar. En vervolgens komen ze in aanraking met weer andere jongeren uit elkaars netwerk. Ze komen iedere maand bij elkaar in de Meet-Up en dan mogen ze namelijk ook hun vrienden meenemen. Sanne Meulemans is Coördinator van Young Connection: "We spelen telkens in op de wensen van de jongeren en kijken goed naar waar hun talenten liggen, daar stemmen we onze vrijwilligersprojecten op af. Maar ze komen ook zelf met ideeën. Dat leidt dan bijvoorbeeld tot een bingo in het verzorgingstehuis, het opknappen van

afvalprikbingo, verjaardagsbezoeken aan ouderen, allerlei andere klusjes in huis, enz."

Onderdeel zijn van...

Samen met haar collega Shailesh Ramnath houdt Sanne voortdurend haar ogen en oren open. Want ieder nieuw idee, iedere nieuwe jongere die zich aanmeldt, ieder lopend project en/of ieder bestaand contact leidt wellicht weer tot nieuwe contacten of nieuwe projecten. Sanne: "Verbinding hebben is wat mij betreft 'onderdeel zijn van'. Maar daarnaast proberen we de jongeren inleving in anderen bij te brengen. Zo organiseren we onder andere wandelingen voor mensen die in een rolstoel zitten. Behalve dat de jongeren de rolstoelen vooruit rijden, laten we ze ook zelf in een rolstoel zitten. Zo voelen ze een beetje hoe het is om geduwd te worden."

Jongeren en ouderen verbinden

Bij Young Connection gaat het dus om meerdere winstkanten. De jongere heeft contact met

leeftijdgenoten en samen doen ze iets voor andere mensen. "Je ontmoet hier leeftijdgenoten die je anders waarschijnlijk niet zou ontmoeten. En binnen de Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp, waar Young Connection sinds 1 januari 2024 onder valt, willen we jongeren en ouderen steeds meer aan elkaar verbinden, omdat alle partijen daar blij van worden."



Voor meer informatie over Young Connection ga je naar www.swop.nl/youngconnection.

Haal meer uit het leven met Grip en Glans

Vorig jaar kenden Wilma Cammel en Yvonne Touw elkaar nog niet. Nu lijken ze niet meer zonder elkaar te kunnen. De twee zijn 'Dikke mik,' échte vriendinnen. Zo gaan de dames - allebei wonend in Keijzershof - om de week bij elkaar op de koffie. Ook spreken ze eens per maand af met andere deelnemers van Grip & Glans, de cursus waar ze elkaar leerden kennen.



Kleine, maar haalbare doelen

Vriendschap is overigens niet het enige wat de zes bijeenkomsten hebben gebracht, vertelt Wilma: "Ik denk dat er voor mij toch wel wat veranderd is. Bij Grip & Glans stel je jezelf doelen. Zo toverde ik na jaren mijn hobbyspullen weer tevoorschijn. Ook heb ik bij mij in de flat een creatief clubje opgericht. Je durft gewoon meer." Yvonne beaamt dat: "Door allerlei situaties kan je in je schulp kruipen. Grip & Glans haalt je weer uit die schulp." In Yvonne's geval was het de zorg voor haar zieke partner die haar 'die schulp' injoeg. "Ik was vooral daarmee bezig. Toen hij kwam te overlijden, was het echt een beetje stil. Nu vlieg ik weer alle kanten op."

Vrijwilligerswerk

Een waslijst aan bezigheden volgt. "Ik ben vrijwilligerswerk gaan doen voor AutoMaatje en de dagbesteding van Pieter van Foreest. Ook volg ik tegenwoordig elke dag Engelse les via Duolingo, die app is helemaal het einde! Verder heb ik weer regelmatig contact met mijn schoonzus. Dat was de afgelopen jaren een beetje verwaterd." Even blijft het stil. "Voor mij is er een leven voor én een leven na deze cursus. Ik kwam als eenling binnen en ging met de warmte van anderen naar huis."

De Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP) is in 2023 begonnen met het geven van Grip & Glans. Deze groeps cursus voor 55-plussers bestaat uit zes laagdrempelige bijeenkomsten, begeleid door docenten Nienke Oldenhuis en Josita Woesthuis.

De deelnemers leren positief naar de toekomst te kijken, vaker initiatief te nemen, doelen te stellen én, niet onbelangrijk, deze doelen ook te halen. Oftewel, meer uit het leven te halen. Fundament van de cursus is de zogeheten 'glansschijf'. Deze is vergelijkbaar met de voedingsschijf. Alleen gaat het niet over gezonde voeding, maar over andere belangrijke 'elementen' die mensen nodig hebben om prettig te leven.

Veel aandacht is er voor het opbouwen en onderhouden van een sociaal netwerk. Het is aan de deelnemers zelf om te bepalen welke zaken zij graag zouden veranderen in hun leven. "Hierbij gaat het om kleine doelen. Die hebben namelijk de meeste kans van slagen", vertelt docent Nienke. "De cursus wordt overigens heel positief ontvangen. We zitten altijd vol. Sterker nog: om de mensen niet te lang te laten wachten, hebben we de afgelopen keren het maximum aantal deelnemers van de groep zelfs met twee verhoogd."

Hoe herken je eenzaamheid?

En wat kun je doen om een ander te helpen?

Lees er meer over op:

www.pijnacker-nootdorp.nl/eenzaamheid

