

Speciaal voor jongeren

<p>Match, Humanitas www.humanitasmatch.nl</p>	<p>We kunnen je ondersteunen bij het (her)vinden van je plek in de maatschappij, het versterken van het zelfvertrouwen, vergroten van hun netwerk en het maken van keuzes in bijvoorbeeld school, werk of vrije tijd.</p>
<p>Sterprogramma, Humanitas www.humanitas.nl/jongeren</p>	<p>Een groepsactiviteit van Humanitas Almere voor kinderen, jongeren en hun ouders/verzorgers die met het overlijden van een gezinslid of andere dierbare te maken hebben. Voor 8 - 12 jarigen is er Ster kinderen, voor 12 - 18 jarigen is er het Ster jongerenprogramma.</p>
<p>Vriendschap op maat, VMCA vmca.nl/vmca-project/vriendschap-op-maat</p>	<p>Het contact met een maatje is gelijkwaardig. Maatjes worden gekoppeld op basis van voorkeuren en interesses. Je bepaalt samen hoe jullie contact eruit ziet en wanneer dit contact is. Jullie zien elkaar veelal eens per week of eens per twee weken. Het contact met elkaar ga je aan voor minimaal 1 jaar.</p>
<p>Activiteiten voor jongeren, De Schoor www.deschoor.nl</p>	<p>Van pannavoetbal tot make up cursus: je kunt er bij ons voor terecht. Natuurlijk ben je in de jongerencentra welkom om zelf iets te organiseren. Kom maar eens langs, dan bekijken we de mogelijkheden!</p>
<p>Kameleon www.humanitas.nl/jongeren Bel Maud op 06 13 10 16 20 of mail naar gezinenverlies.almere@humanitas.nl</p>	<p>Als je ouders scheiden kan dat een verwarrende periode zijn. Het Kameleonprogramma biedt jongeren van 12-18 jaar de mogelijkheid om in groepsverband hun ervaringen, gevoelens en gedachten een plaats te geven.</p>
<p>Jongeren maatschappelijk werk www.jouwggd.nl www.jgzalmere.nl Sevgi Karakoyun Stadsdeel Buiten / Almere Hout / Noorderplassen 06 22 21 58 24 Janneke Bos Haven 06 29 42 93 96 Louellen Palm Poort / Literatuurwijk 06 10 27 64 69 Bianca Welsch Stedenwijk, Staatsliedenwijk, Kruidenwijk, Muziekwijk, Centrum Stad 06 22 21 95 04 Esther Juriaans Wijmans Danswijk, Parkwijk, Verzetswijk, Filmwijk, Tussen de Vaarten 06 13 34 76 73 Shera de Boer Danswijk, Parkwijk, Verzetswijk, Filmwijk, Tussen de Vaarten 06 11 91 03 25</p>	<p>Ben je tussen de 12 en de 23 jaar en maak je soms dingen mee waar je niet zo makkelijk met iemand over praat? Voel jij je eenzaam, onzeker of onbegrepen? Heb je spanningen thuis, op school of is er iets anders waar je mee zit? Kom dan eens met ons praten.</p>



“Toen ik me eenzaam voelde had ik vooral een hekel aan school, omdat je dan verplicht met 20 klasgenoten in de les zit die niet je vrienden zijn. Zeker bij de gymles zorgde dat voor ongemakkelijke momenten. Van die momenten dat je in tweetallen moet werken. Keer op keer bleef ik alleen over en werd dan bij een ander duo geplaatst. Dat voelde zo niet fijn.”
(een jongere)

“Ik heb veel last gehad van depressies. Ik ben een kindje verloren. We moesten toen veel in het ziekenhuis zijn, maar daar hadden ze niet door hoe heftig het voor ons was. Ik voelde me alleen en ik had er natuurlijk ook veel verdriet van, al liet ik dat niet merken. Ik ging nog meer op straat hangen en had het gevoel alsof ik gevangen zat in mijn leven. ik heb leren praten over mijn problemen. Hierdoor kon ik accepteren wie ik ben.”
(een jongere)



WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Kom erbij!... op 1,5 meter

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Bijvoorbeeld door ziekte, scheiding of verhuizing. In Almere zijn er wekelijkse activiteiten, ontmoetingsplekken en organisaties en vrijwilligers die kunnen helpen om weer in contact te komen. Kom erbij!

“Als we samen gelachen hebben, ga ik vrolijker naar huis.”
(bezoeker van de buurtkamer)

“Ik was altijd een perfectionist in alles, maar verloor langzaam de controle, voelde altijd weer die leegte. Door de cursus te volgen ben ik mij ervan bewust geworden dat je fouten mag maken en dat je ook verdrietig mag zijn. Maar ik laat het mijn leven niet meer beperken of beïnvloeden. Ik ben inmiddels een blij en tevreden mens en sta nu heel anders in het leven.”
(deelnemer aan de cursus creatief leven)

“Als je alleen komt te staan, moet je dat zelf verwerken. Dat kan een ander niet voor je doen. Maar je kan wel geholpen worden. Ik heb veel gehad aan de gesprekken.”
(deelnemer rouwverwerking)

Wethouder Roelie Bosch (welzijn, jeugd, onderwijs, ouderen en gezondheid):
“Eenzaamheid is een groot probleem, niet alleen onder ouderen maar ook jongeren kunnen er last van hebben. En dat moeten we niet accepteren. Daar moeten en kunnen we samen wat aan doen. Wat we al doen is mensen proberen te betrekken bij de activiteiten die plaatsvinden in onze stad. En het is daarom ook goed om te zien dat er in de Week tegen Eenzaamheid nog eens extra aandacht voor is. Dat is mooi, maar ook hard nodig! Wat wij sowieso allemaal kunnen doen is goed omkijken naar de mensen in onze omgeving, door te luisteren en een hand te reiken.”

Wanneer het (even) niet lukt om verbinding te hebben met andere mensen kan je je eenzaam gaan voelen. Of je nu jong of oud bent. De coronacrisis kan deze gevoelens versterken. Het is belangrijk te weten dat je daar niet alleen in bent. In Almere voelt bijna de helft van de volwassenen zich wel eens eenzaam, waarvan een deel ernstig eenzaam. Soms lukt het om zelf weer in contact te komen. Bijvoorbeeld door mee te doen aan een van deze activiteiten. Soms lukt dat niet. Bespreek het dan met de huisarts, die kan helpen.

Aanpassingen corona

Vanwege corona gaan niet alle activiteiten altijd door. Controleer altijd van tevoren of de activiteit doorgaat. Heeft u klachten die kunnen wijzen op corona? Blijft u dan thuis. U kunt dan bijvoorbeeld wel telefonisch contact opnemen met Humanitas Huisbezoek, voor een maatje om mee te bellen of online een spelletje mee te spelen. Of met het wijkteam, als u hulp nodig heeft.

Activiteiten, ontmoetingsplekken en organisaties:

Locatie en contactgegevens	Activiteit
Bakkie aan de deur Afspraak maken via 036 527 85 00 info@deschoor.nl	De ouderenwerker van De Schoor komt op afspraak bij zelfstandig wonende senioren langs en neemt zelf koffie en een stoel mee. De stoel wordt buiten bij de voordeur geplaatst of in de voor- of achtertuin. Alles volgens de RIVM voorschriften. Zo kunnen we toch samen koffie drinken en persoonlijk contact hebben.
Cursus Creatief Leven De Schoor www.deschoor.nl/eenzaamheid Meer informatie via Vanessa Steenberg: 06 14 67 71 31 / vsteenbergen@deschoor.nl	Deze cursus is voor mensen die zich eenzaam voelen en daar verandering in willen brengen. Leer wat eenzaamheid met je doet, wat er voor nodig is om het aan te pakken en hoe je weer meer jezelf wordt.
Huisbezoek Humanitas www.humanitas.nl/eenzaamheid Neem contact op met Noortje: n.huisman@humanitas.nl / 06 20 15 87 82	Voel je je wel eens alleen en zou je het fijn vinden als iemand je regelmatig komt bezoeken? Of met wie je – in coronatijd- kunt (beeld)bellen of online een spelletje kunt spelen? Bij Huisbezoek gaan ze op zoek naar een vrijwilliger voor je met wie het klikt.
Centrum voor levensvragen Afspraak maken via: www.cvl-flevoland.nl of 06 15 17 14 48 (ma -vrij van 10.00 uur tot 13.00 uur, whatsapp ook mogelijk)	Voor een gesprek met diepgang. Om het hart te luchten of om een ander perspectief te zien. Een gesprek met een geestelijk verzorger is gratis voor Almeerders die thuis wonen en ouder dan 50 zijn, of ernstig ziek zijn, of een naaste hebben die ernstig ziek is.
Dagbesteding Zorggroep www.zorggroep-almere.nl/dag-activiteiten-dagbesteding-dagop-vang-bij-zorggroep-almere of stuur een mail naar: dagbesteding@zorggroep-almere.nl	Dagbesteding is een uitkomst voor mensen met geheugenproblemen of met somatische problemen. Wij richten ons op de dingen die u nog wél kunt. Zo vergroten we samen met u uw zelfstandigheid.
Bij Bosshardt Almere, Leger des Heils www.legerdesheils.nl/bijbosshardt Moskoustraat 18-20, Almere Buiten	Bij Bosshardt is een ontmoetingsplek in de buurt waar iedereen - jong, oud, arm en rijk, met of zonder migratieachtergrond- welkom is. Je kunt er terecht voor een kop koffie, een luisterend oor, gezellige maaltijden of andere activiteiten.
Buurthopper Waterwijk, Filmwijk, Parkwijk en Danswijk Reserveren via 036 202 20 45 of www.buurthopper.nl	De buurthopper haalt en brengt ouderen naar plekken in de buurt. Je kunt via de website of telefonisch de buurthopper bereiken en een rit boeken. De Buurthopper is er voor iedereen, zolang het maar in de wijk is.
Inzet van maatjes via VMCA vmca.nl/vmca-project Tel. 036 534 14 04 of info@vmca.nl	Via VMCA kunt u een maatje krijgen, om samen iets leuks te doen of om even mee te praten.
GrandCafé WIJS Corrosia (Almere Haven) www.deschoor.nl/grandcafewijs Maandag- en donderdagmiddag van 12.30 – 15.30 uur Informatie via ouderenwerker Soraya Koning: skoning@deschoor.nl 06 42 74 19 70	GrandCafé WIJS is er voor senioren die door fysieke beperkingen of zorgbehoefte weinig de deur uitkomen. Ook mantelzorgers zijn welkom.
Wegwijs Almere www.deschoor.nl wegwijsinalmere@deschoor.nl Informatie via ouderenwerker Soraya Koning: skoning@deschoor.nl / 06 42 74 19 70	Bent u op zoek naar een ontspannende of sportieve activiteit, vrijwilligerswerk, vervoer of informatie? Vrijwilligers van Wegwijs in Almere kunnen u helpen bij deze zoektocht.
Wijkteams 14 036 Wijkteams.almere.nl	Het wijkteam is er voor u wanneer u vragen of problemen heeft waar u zelf niet uit komt. U kunt er ook terecht als u zich eenzaam voelt of graag wat meer sociale contacten in de buurt zou willen.
Zonnebloem activiteiten www.zonnebloem.nl	Zonnebloem biedt in de stadsdelen Haven, Stad Oost, Stad West en Buiten activiteiten aan voor mensen met een lichamelijk beperking.
Gedachtenkamer In buurtcentrum Cobra Hildo Kropstraat 6-8 www.gedachtenkameralmere.nl Informatie via ouderenwerker Christa van Doorn 06 39 83 92 54 cvandoorn@deschoor.nl	De GedachtenKamer is een ontmoetingsplek voor en door mensen met beginnende vergeetachtigheid/dementie en hun mantelzorgers uit Almere. U kunt er terecht voor contacten, activiteiten, emotionele steun, informatie en advies.

Huiskamer Erbij www.deschoor.nl Elke dinsdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur in Buurtcentrum Het Kar-does (J.G. Suurhoffstraat 45).	In de Huiskamer Erbij kunnen ouderen met een migratieachtergrond (55+) elkaar ontmoeten, ontspannen en informatie krijgen. Ouderen zonder migratieachtergrond zijn ook van harte welkom.
Inloophuis de Ruimte (doopsgezind) www.inloophuisderuimte.nl Hengelostraat 39 1324 GR Almere Stad Tel. 036 533 94 64 info@inloophuisderuimte.nl	In het inloophuis kunt u zomaar binnenlopen voor een kopje koffie of thee, om wat te lezen, eens rustig met iemand te praten, samen met anderen te koken en te eten, of even tot rust te komen in ons stiltecentrum. Het is een doopsgezind huis.
De WasTas: wasserette 06 38 66 23 48 / 49 Brongouw 108 www.dewastas.nl info@dewastas.nl	De Wastas is niet alleen een wasserette: er staat ook altijd een kopje koffie klaar en de deur staat altijd open voor buurtbewoners.
Uitjes van Diligence www.diligence-almere.nl	Diligence Almere organiseert uitjes voor mensen van 55 jaar en ouder.
Gesprekstafel – Na de zorg 036 534 14 04 info@vmca.nl www.vmca.nl	Het kan moeilijk zijn om de draad van je leven weer op te pakken, als degene voor wie je lang hebt gezorgd wegvalt. Tijdens de Gesprekstafel 'Na de zorg' gaan we hierover in gesprek. We delen ervaringen en kijken naar de toekomst. Project van VMCA en Humanitas.
Steun bij verlies, Humanitas www.humanitasalmere.nl Meer informatie via Noortje Huisman 06 20 15 87 82	Een vrijwilliger biedt een luisterend oor en ondersteuning aan volwassenen in rouw. Er is individuele begeleiding en er zijn lotgenotengroepen.
Thuisgekookt Stichting Thuisgekookt info@thuisgekookt.nl 06 83 44 71 97	Ken of ben jij iemand voor wie het heel fijn zou zijn als een buurtgenoot een warme maaltijd kwam brengen? Het liefst op vaste dagen? Bijvoorbeeld omdat je in een kwetsbare positie zit? Kijk dan eens bij Thuisgekookt.
Het Vaartje Voor een rit op de dag zelf kunt u bellen met 06 30 77 85 96. Tot een week van tevoren kunt u een rit boeken via e-mail: hetvaartje@deschoor.nl	'Het Vaartje' in Tussen de Vaarten is er speciaal voor korte ritjes, voor mensen die zelf niet mobiel zijn. Bijvoorbeeld naar de supermarkt, naar gezondheidscentrum Castrovalva of naar buurtcentrum Cobra. Ritten met 'het Vaartje' zijn gratis. Een vrijwillige bijdrage is welkom.
De Zijderups www.dezijderups.nl	Stichting de Zijderups werkt aan kunstprojecten. Zo is er elke donderdag van 9.00 uur tot 13.00 uur een inloopatelier in Woonzorgcentrum Archipel. Er is koffie en thee, er kan worden getekend en het is gezellig. Alle tekeningen worden verstuurd naar bewoners die een kaartje waarderen. Iedereen is welkom om gratis mee te doen.
Opoeh www.oopoeh.nl	Stichting OPOEH koppelt senioren aan honden in de buurt die een aandacht, verzorging of een oppas nodig hebben.
Activeringscentrum Jan Steen, Kwintes www.kwintesleerwerknetalmere.nl/ac-jan-steen Haak 36, Almere Haven 036 711 30 16	In Jan Steen ontmoeten mensen uit de buurt elkaar. Je kunt een gratis kop koffie drinken, een praatje maken, kunstwerken bekijken, even op de wifi je mail checken, een hapje eten of meedoen aan activiteiten.
De Buurtkamer, De Schoor www.deschoor.nl	In verschillende buurtcentra van De Schoor is er een Buurtkamer. Daar kunt u koffie drinken, een krant lezen en andere buurtbewoners ontmoeten. U kunt er rustig zitten, een praatje maken, of meedoen aan activiteiten.
STIP, GGZ Lekstraat 2 1316 EM Almere 036 53 33 572 almere@stip-flevoland.nl www.clipggz.nl	STIP is er voor iedereen die vragen heeft over bijvoorbeeld burn-out, verslaving, depressie, persoonlijkheidsstoornissen, maar ook talentontwikkeling, arbeidsparticipatie, vrijwilligerswerk en vrijetijdsbesteding. Wij bieden een luisterend oor en steun!
Senior-live www.senior-live.nl	Activiteiten gericht op gezondheid, gezelligheid en (nieuwe) computervaardigheden leren.
Wij zijn er ook (WZEO) wzeo.net en 06 41 80 94 46	WZEO is door enkele enthousiaste Surinamers opgericht met als doel het isolement onder de Surinaamse ouderen te doorbreken. Mannen en vrouwen van alle culturen vanaf 50+ kunnen lid worden van "Wij Zijn Er Ook".
5000 Stappen www.5000stappen.nl	Vanuit verschillende wijken trekken wij er wekelijks op uit om samen te wandelen. Onze groepen zijn niet jong of oud, ze zijn 'gecombineerd' en bovenal heel gezellig. Deelname kost € 1,- per keer.