



# 2019

20 september

t/m

8 oktober

*Kom Erbij!  
in Maarssebroek*



**nationale  
sportweek**

**EEN  
TEGEN  
EENZAAMHEID**

  
**WEES EEN HELD  
MET ELKAAR**



# Uitgelichte initiatieven



## Eenzaamheid in de sport”

Het Sportpunt Stichtse Vecht en Miranda Roijackers, beter bekend als Mrs. Unlimited – Ophelie, hebben dit jaar de handen ineen geslagen. De signalering van eenzaamheid bleek voor beide partijen een kernthema. De twist die we eraan willen geven is het signaleren van ‘Eenzaamheid in de sport’. Ook in bijvoorbeeld een groot voetbalelftal kan iemand zich behoorlijk eenzaam voelen. Maar hoe herken je dit als trainer, ouder of buitenstaander? De Nationale Sportweek 2019 valt in de eerste week van het Kom Erbij Festival. In deze week zal Miranda als ervaringsdeskundige, in samenwerking met het Sportpunt, interactieve seminars verzorgen bij de grotere sportverenigingen in Maarssen, maar ook in andere kernen van de gemeente.

Houdt de agenda van het Sportpunt in de gaten voor locaties, data en tijden!

<https://sportpuntstichtsevecht.nl/agenda>

## Buursportcoaches

De Gemeente Stichtse Vecht is twaalf Buurtsport- en Cultuurcoaches rijk. Acht van hen zijn ook erg actief in Maarssen vanuit organisaties als Welzijn Stichtse Vecht, De Talent Academy, Kind & Co, Sportservice en het Jeugdpoint. In het kader van de Nationale Sportweek 2019 (20-29 september) organiseren zij diverse activiteiten voor zowel jong als oud. Zo kun je bijvoorbeeld met Welzijn en Jeugdpoint tafeltennissen en het gesprek met elkaar aangaan bij Winkelcentrum Bisonspoor, en organiseert Nick Vijlbrief van Kind & Co een gave bootcamp om in beweging te komen, maar ook voor de sociale connectie met elkaar.

Houdt de agenda van het Sportpunt in de gaten voor locaties, data en tijden!

<https://sportpuntstichtsevecht.nl/agenda>

## Kom in verbinding door leuke activiteiten

Tijdens de nationale sportweek zetten duizenden clubs, bonden, gemeenten en andere organisaties hun deuren open. Sportaanbieders in de hele gemeente organiseren in die week diverse activiteiten, wat kan bieden voor de verenigingen, maar ook voor inwoners die sociale aansluiting zoeken. Als sportaanbieder kun je bijvoorbeeld een evenement, workshops of training organiseren, waar iedereen gratis aan mee kan doen. Meld je activiteiten aan en wij promoten ze voor je! Wil je meer informatie over hoe je dit kunt aanpakken? Kijk dan op de website van de Nationale Sportweek en meld je activiteit aan.

Op de website van het Sportpunt zal een overzicht van alle activiteiten worden bijgehouden!

<https://sportpuntstichtsevecht.nl/projecten/nationale-sportweek>



**nationale  
sportweek**



# Bibliotheek Maarssenbroek

## De leestafel in de Bibliotheek is een fijne ontmoetingsplek

In de Week tegen Eenzaamheid (1 t/m 8 oktober) wil ook de Bibliotheek haar steentje bijdragen aan het tegengaan van eenzaamheid.

### Leestafel

De leestafel in de Bibliotheek is een mooie plek om je minder eenzaam te voelen.

Aan de leestafel kan je een krantje lezen, een kopje koffie drinken en dan zomaar een fijn gesprek hebben met iemand anders aan de leestafel. Even een praatje over een leuk artikel in de krant, het nieuws of over het wel en wee in het dorp.

In sommige Bibliotheken zijn er 'vaste stamgasten' die iedere dag even aanschuiven en de toestand in de wereld bespreken. Een kopje koffie erbij. En wie langs loopt, kan zo mee praten. Voor veel mensen een heel prettige manier om met anderen in contact te komen.

In de Week tegen Eenzaamheid, maar ook alle andere weken in het jaar, is iedereen van harte welkom aan onze leestafel. Er liggen altijd kranten, koffie en thee is gratis, en u bent nooit alleen, er zijn altijd anderen die ook aanschuiven en het fijn vinden om samen een kopje koffie te drinken.

### WhatsApp-middag

En op donderdagmiddag 3 oktober hebben we aan de leestafel een speciale WhatsApp-middag in de Bibliotheek Maarssenbroek. Tussen 14.00 en 15.00 uur zijn er mensen aanwezig die uitleg kunnen geven hoe u kunt whatsappen of (video)bellen. Zo kunt u op een makkelijke en goedkope manier contact houden met familie of vrienden die ver weg wonen of op vakantie zijn.

Komt u ook?

Iedereen is welkom, u hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek.



## Lezing eenzaamheid en gezondheid

Volgende week begint de week tegen de eenzaamheid, van 1 t/m 8 oktober. Dan worden er landelijke activiteiten georganiseerd zoals workshops en lezingen. Eenzaamheid is een groot probleem, dat is ook in de Stichtse Vecht het geval en zeer zeker in Maarssebroek.

Daarom ga ik samen met het gezondheidscentrum Boomstede een lezing organiseren over eenzaamheid en gezondheid. Want eenzaamheid is funest voor uw gezondheid en zeker als die lang duurt. Tijdens de lezing ga ik je meer vertellen wat eenzaamheid nu eigenlijk is en wat het met je gezondheid doet. Dat doe ik niet alleen vanuit kennis die ik heb opgedaan uit opleidingen, andere workshops en lezingen. Maar ik ga ook vertellen over mijn eigen ervaringen hiermee.

De lezing is op dinsdag **1 oktober** van 19.30 - 21.00 uur in het GCM Boomstede.

Wil je erbij zijn? Wel even aanmelden bij [info@gcmbroek.nl](mailto:info@gcmbroek.nl)

Ik hoop je te ontmoeten. Groeten, Vera Vandervesse



## Interactieve bijeenkomst

Eenzaamheid in de spotlight, speciale aandacht voor eenzame jongeren. Het Sportpunt Stichtse Vecht en Miranda Roijackers hebben de handen ineen geslagen. Het signaleren van eenzaamheid onder jongeren is voor beide partijen en belangrijk thema. Miranda zal als ervaringsdeskundige een interactieve seminar verzorgen op woensdag **2 oktober** van 19.00 – 20.30 uur in Second Base (achterzijde MFA Safari) in Bisonspoor. Iedereen is welkom, je hoeft je niet aan te melden.



## Power inspirerende workshops, veerkracht op leeftijd

Er zijn geen algemene regels voor het ouder worden, maar wel gemeenschappelijke vragen:

Wat wil ik? Wat kan ik? Met wie voel ik mij verbonden? Wat geeft mij energie? Waarvoor ga ik mij inzetten? Power biedt de mogelijkheid te ontdekken wat voor u van belang is. POWER is voor senioren die willen investeren in persoonlijke groei, sociale netwerken en zinvolle activiteiten.

Binnen een reeks van 5 workshops gaan we aan de slag met boeiende en inspirerende thema's.

De POWER workshops zijn voor alle inwoners van Maarsse en Maarssebroek, op maandag middag 30 sept, 14 en 21 okt, 4 en 18 nov. Van 13.30 – 16.30 uur in De Vondel, Vondelstraat 51, Maarsse.

Kosten zijn € 50,00 en u kunt zich aanmelden bij Yvon Schoonderbeek, tel: 06 – 55917099 of via

e-mail: [POWER@gilde-stichtsevecht.nl](mailto:POWER@gilde-stichtsevecht.nl)



## Ontdek en beweegroute



Ontdek en beweegroute is een beeldenroute van houten dieren die in het wijkpark van Maarssebroek voorkomen. Door de route te lopen leren kinderen en volwassenen alles over bijvoorbeeld de schildpad, reiger of de kikker. Daarnaast kan jong en oud bij elk beeld een oefening doen om er een actief en gezellig uitje van te maken. Kijk op [www.sportpuntstichtsevecht.nl/ontdekroute](http://www.sportpuntstichtsevecht.nl/ontdekroute) en download de kaart met locaties van de dieren.

Je kan de route altijd lopen wanneer je zin hebt!

## 5 Tips tegen eenzaamheid



Kom Erbij wil haar steentje bijdragen aan de Week tegen Eenzaamheid.

In deze week, die dit jaar loopt van 1 tot en met 8 oktober, besteden wij aandacht aan dit thema.

Wist je bijvoorbeeld al dat eenzaamheid het gemis is aan verbondenheid met anderen? Dat betekent bijvoorbeeld dat je wel meer mensen om je heen zou willen hebben. Het kan ook zijn dat je een druk sociaal leven hebt, maar dat de contacten voor jouw gevoel te oppervlakkig zijn. Of misschien is er een groot gemis van een verbroken of verloren contact.


Soms gebeurt er iets in je leven waardoor je je (tijdelijk) heel eenzaam kunt voelen. Misschien ben je je baan kwijtgeraakt, is je relatie verbroken of ben je een dierbare verloren. Ingrijpende veranderingen in iemands leven kunnen leiden tot gevoelens van eenzaamheid.

En soms kom je in een nieuwe fase in je leven terecht. Bijvoorbeeld als je een kind krijgt of naar een andere stad verhuist. Weet dat iedereen zich wel eens eenzaam voelt. Maar wordt het erger of maak je je zorgen? Praat er over en zoek hulp. Je bent niet alleen.



**Iedereen kan iets doen tegen eenzaamheid. Hieronder delen we graag enkele tips.**

1. Soms is het genoeg om een luisterend oor voor iemand te zijn of een praatje met iemand te maken. Vandaag dagen we je uit om een gesprekje aan te knopen met bijvoorbeeld de buurvrouw, de meneer bij de bushalte, de moeder van het vriendje van je zoon of dochter.
2. Iedereen wordt graag aangesproken op zijn kracht. Je kunt dus ook eens een beroep op een ander doen. Mogelijk wil je buurman juist jou helpen. Vraag bijvoorbeeld om tips voor je eigen tuin, om hulp bij een klus of vraag om planten water te geven als je op vakantie gaat. Wie ga jij deze week om hulp vragen?
3. Gevoelens van eenzaamheid doen zich ook bij mantelzorgers voor. Door hun gebondenheid aan huis bijvoorbeeld. De zorg voor een gehandicapt kind of een partner kan intensief zijn, waardoor een mantelzorger de deur moeilijk uit kan. Ken jij een mantelzorger? Zet diegene dan vandaag eens in het zonnetje! Dat kan al met iets heel kleins, bijvoorbeeld een lief appje, een handgeschreven kaartje of met een klein cadeautje.
4. Soms blader je wel eens door foto's en zie je die oude vriend of vriendin weer voorbij komen. Hoe zou het nu met hem of haar gaan? Maak een lijstje van oude contacten die verwaterd zijn en stuur ze een berichtje om weer eens af te spreken.
5. Je wacht op de bus, even vlug op Facebook kijken. Je zit thuis op de bank en je weet even niet wat je moet doen. Je pakt je telefoon. We spreken elkaar meer en meer via sociale media dan in het echt. En juist dat échte contact is wat ons gelukkig maakt. Lukt het jou om tijdens een afspraak met een vriend of vriendin je telefoon in je tas te laten?

dag	datum	tijd	activiteit	locatie
alle dagen		Wanneer je zin hebt	Ontdek- en beweegroute, ontdek alle dieren en doe hun bewegingen na	Wijkpark Maarssenbroek
maandag	23 sept	09:00 - 10:00	Proefles Taekwando	Gymzaal naast buurthuis het schuurtje
			 <b>nationale sportweek</b>	
dinsdag	24 sept	19:30 - 20:30	Proefles Tai Chi (aankmelden <a href="mailto:contact@taichiacademie.nl">contact@taichiacademie.nl</a> )	Sporthal Rientjes Mavo Valkenkamp 551
		19:30 - 21:00	Wandeltocht langs beweegroute dieren in wijkpark	Blauwe Reiger, Reigerskamp 232
woensdag	25 sept	19:00 - 20:00	Proefles Taekwando	Gymzaal naast Buurthuis het Schuurtje
		19:30 - 20:30	Proefles Sport & Spel (50+)	Niftarlake College, Pauwenkamp 151
		19:30 - 21:00	Interactieve bijeenkomst: Verbinden met een schouderklop, speciale aandacht voor eenzame jongeren. (i.s.m. Sportpunt en Miranda Roijackers OSM'75)	Sportpark Fazantenkamp 619
		20:00 - 21:00	Proefles Kyuk Too Ki (Korean Kickboxing)	Gymzaal naast Buurthuis het Schuurtje
donderdag	26 sept	10:00 - 11:00	Proefles Gym voor Senioren (60+)	Willem van Hoornhof, Zebraspoor 253A
		11:00 - 12:00	Proefles Gym voor Senioren (60+)	Willem van Hoornhof, Zebraspoor 253A
		13:30 - 20:00	Proefles Countryline (50+)	Willem van Hoornhof, Zebraspoor 253A
vrijdag	27 sept	09:30 - 10:00	Mama taal lokaal (improve your Dutch)	Bisonspoor 332
zaterdag	28 sept	09:00 - 10:00	Proefles Taekwando	Gymzaal naast Buurthuis het Schuurtje
		10:00 - 14:00	Cursusmarkt	De Valkenier, Valkenkamp 554
		13:00 - 17:00	Nationale Burendag. Gezellig samen zijn	Duivenkamp 543



dag	datum	tijd	activiteit	locatie
zaterdag	28 sept	13:00 - 17:00	Nationale Burendag. Drinkjes, gezelligheid en goede buren	Kamelenspoor 211 (Amerpoort)
		13:00 - 17:00	Nationale Burendag. Kennismaken met elkaar	Kamelenspoor 490
		15:00 - 20:00	Nationale Burendag. Steun aan iedereen om ons heen	Duivenkamp 653
		15:00 - 21:00	Nationale Burendag. Verbinden	Valkenkamp 616
		15:00 - 22:00	Nationale Burendag. BBQ en spelletjes	Pauwenkamp 120
		15:00 - -23:00	Nationale Burendag. Tafeltennistoernooi, springkussen en BBQ	Valkenkamp 333
		16:00 - 22:00	Nationale Burendag. BBQ en spelletjes	Spechtenkamp 210
zondag	29 sept	12:00 - 16:00	Kidsfestival	Bison Shopping
		12:00 - 17:00	Koopzondag BISON shopping centre	Bison Shopping
		14:00 - 16:00	Kom Erbij senioren inloopmiddag	De Ark, Duivenkamp
maandag	30sept	10:00 - 12:00	Koffie inloop ochtend	Willem van Hoornhof, Zebraspoor 253A
		12:00 - 12:45	Proefles gym in het water (50+)	Zwembad Safari
		12:45 - -13:30	Proefles gym in het water (50+)	Zwembad Safari
		13:30 - 16:30	Power workshops 5x (30/9, 14/10, 21/10, 4/11, 18/11) aanmelden via Yvonne Schoonderbeek 06 55 91 70 99	De Vondel (Maarszen)
		19:00 - 21:00	Inloop spelletjesavond	Willem van Hoornhof, Zebraspoor 253A



**Kom  
erbij**

dag	datum	tijd	activiteit	locatie
dinsdag	1 okt	1 t/m 8 okt	Kom Erbij Leestafel	Bibliotheek Bisonspoor (MFA Safari)
		19:30 - 21:00	Lezing Eenzaamheid en gezondheid: Vera Vandervesse vertelt op inspirerende wijze over haar weg (aankomen via <a href="mailto:info@gcmbroek.nl">info@gcmbroek.nl</a> )	GCM Boomstede
		19:30 - 22:00	Bingo avond	Willem van Hoornhof, Zebraspoor 253A
woensdag	2 okt	09:00 - 11:30	Teken en schildergroep	Willem van Hoornhof Zebraspoor 253A
		10:00 - 11:30	Creatieve hobbyclub	Willem van Hoornhof Zebraspoor 253A
		10:00 - 11:30	Walk&Talk, Workshop aan de slag met jouw	Bibliotheek Bisonspoor (MFA Safari)
		14:30 - 15:30	Krijg de kriebels - insecten dag	MECtuin (reigerskamp)
		15:00 - 16:30	Kinderboekenweek Maak je eigen paspoort	Bibliotheek Bisonspoor (MFA Safari)
		17:30 - 20:00	Samen aan tafel (€10,00) opgeven voor 1 okt tel: 0346-290710	Willem van Hoornhof Zebraspoor 253A
		19:00 - 20:30	Interactieve bijeenkomst: Eenzaamheid in de spotlight, speciale aandacht voor eenzame jongeren. i.s.m. Jeugdpoint en Miranda Roijackers	Second Base (Achterzijde MFA Safari)
donderdag	3 okt	14:00 - 15:00	Whats appen of video bellen kun je leren	Bibliotheek Bisonspoor (MFA Safari)
vrijdag	4 okt	20:00 - 01:00	Bingo "voor het goede doel"	't Schuurkje Zwanenkamp 1301
maandag	7 okt	15:30 - 16:20	Voorstelling van TOF Toneel: De wonderlijke reis met het wegwijs-kompas	Bibliotheek Bisonspoor (MFA Safari)
woensdag	9 okt	12:00 - 14:00	Lunch (AH, Wezijn SV, Zonnebloem, Seniorennetwerk)	Willem van Hoornhof, Zebraspoor 253A
		14:30 - 15:30	Oud wordt weer nieuw feest	MECtuin (reigerskamp)