

Voelt het alsof je het even niet alleen redt?

Vrijwilligers van Humanitas helpen je weer op weg!

Humanitas is een landelijke vrijwilligersorganisatie met een afdeling Lelystad-Dronten. Onze vrijwilligers helpen mensen om de regie over hun leven (weer) op te pakken.

Humanitas biedt verschillende activiteiten. In de gemeente Dronten zijn dat opvoedondersteuning (*Home Start*), *Vriendschappelijk huisbezoek* en *Steun bij rouw en verlies*. Humanitas werkt hierbij vanuit de waarden: behoud van regie over je eigen leven; verantwoordelijkheid voor jezelf en voor de ander; gelijkwaardigheid; betrokkenheid en vraaggericht.

Vriendschappelijk huisbezoek (VHB)

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Je hebt het gevoel dat het kringetje om je heen steeds kleiner wordt. Dat kan

allerlei oorzaken hebben: scheiding, verlies van partner, gezondheidsproblemen, verhuizing, werkloosheid, et cetera. Je wilt wel graag contact met anderen, maar weet even niet hoe je dat moet aanpakken. Vrijwilligers van Humanitas kunnen dan op huisbezoek komen en vragen wat jij graag wilt doen. Een praatje maken? Wandelen? Samen winkelen? Een bioscoopje pakken? Of wil je hulp bij het leggen van nieuwe contacten zodat het kringetje om je heen weer groter wordt?

De vrijwilligers van Humanitas begrijpen dat de dagen soms lang kunnen duren voor wie, om wat voor reden dan ook, niet veel buiten komt. Zij kunnen goed luisteren en zijn er speciaal voor mensen die hun gedachten, ervaringen en verhalen met iemand willen delen. Zonder oordeel en met respect.

Foto: Maria Smeets



'Ik voel me sterk en niet meer eenzaam'

Op de foto staan Klaus (links) en Gerrit. Gerrit was na een relatie van 38 jaar opeens alleenstaand. Dat viel hem zwaar. 'Het sloeg een gat in mijn leven. Ik werd somber en voelde me eenzaam. Lichamelijk leek het ook alsof ik in elkaar stortte.'

Gerrit kwam via Humanitas in contact met vrijwilliger Klaus, die Gerrit regelmatig opzoekt. Met Klaus is de verbetering bij Gerrit ingetreden. 'We hadden meteen een klik. De eerste keren hoorde hij me alleen maar aan. Met Klaus zette mijn herstel zich in. Hij lacht bovendien altijd. Alleen dat

al doet een mens goed.' Gerrit voelt zich met de steun van Klaus weer sterk en niet meer eenzaam. 'Ik kan weer verder.'



TIP Gebruik de Pas van Dronten



Regelmatig vermelden wij op deze pagina activiteiten waarbij je andere mensen kunt ontmoeten. Soms wordt er voor deze activiteiten een vergoeding gevraagd. Tip: gebruik de Pas van Dronten waarmee je recht hebt op leuke kortingen. De Pas is gratis af te halen bij het gemeentehuis. Meer info: www.pasvandronten.nl.

De vrijwilliger VHB komt bij de deelnemer thuis met als belangrijk doel die deelnemer na verloop van tijd zelf het heft in handen te laten nemen zodat de deelnemer zelf weer contacten met anderen kan leggen én onderhouden.

Aanmelden

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je je aanmelden als deelnemer of als vrijwilliger? Of ken je iemand die wellicht behoefte heeft aan huisbezoek? Aarzel niet en neem contact met ons op! Stuur een e-mail naar: huisbezoek-dronten@yvonbus.nl of neem contact opnemen met Yvon Bus, coördinator vriendschappelijk huisbezoek Dronten, tel. 06-83811223. Ook op de website van Humanitas (www.humanitas.nl/lelystad-dronten) staat nadere informatie.

VRAAG HET ZAMENEEN

Ik zou me best graag vrijwillig willen inzetten voor ZamenEen. Kan dat?

Antwoord: Ja dat kan zeker. We kunnen op diverse terreinen hulp gebruiken. Wil je je graag inzetten, neem dan per e-mail of telefonisch contact met ons op. We bekijken dan samen met jou welke mogelijkheden er zijn. Eventueel kunnen we je ook in contact brengen met onze coalitiepartners voor een passende oplossing.

Geef je vraag door aan:
info@zamen-een.nl of bel
088-2802802.

Contactpunt ZamenEen voor steun en informatie

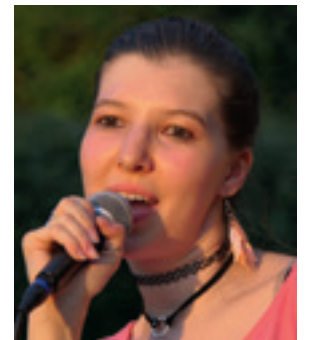
Ben of ken je iemand die zich al lange tijd eenzaam voelt? Wil je eens van gedachten wisselen of ben je op zoek naar informatie? Bel dan met het Contactpunt van ZamenEen op 088-2802802. De medewerkers kennen de mogelijkheden en denken graag met je mee over passende oplossingen.

Het Contactpunt is op doordeweekse dagen bereikbaar van 8.00 tot 19.00 uur. We kunnen ons voorstellen dat je ook buiten deze uren behoefte kunt hebben aan een luisterend oor. Je kunt in dat geval terecht bij de nationale Luisterlijn, die 24 uur per dag beschikbaar is op 0320-310310. De Luisterlijn geeft geen informatie over ZamenEen.

Contactpunt ZamenEen
088-2802802

Kom gezellig zingen

Gezellig met anderen alles even van je af zingen? Dat kan elke tweede vrijdag bij het Meezingcafé. Je bent vanaf 10.30 uur van harte welkom op het Serviceplein van De Meerpaal. Wil je eens kennismaken met koormuziek? Dan kun je hier 13 september aan proeven bij het Projectkoor Hart en Ziel. Doe vrijblijvend een keer mee en kom om 18.45 uur naar De Meerpaal.



ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. **Ook meedoen?** Wil je als organisatie ook meedoen met onze coalitie, dan kan dat. Achtergrondinformatie over het samenwerkingsconvenant is te vinden op www.zamen-een.nl. Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar aanmelden@zamen-een.nl en we nemen contact met je op. **Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten?** Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802, op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur. Wij zorgen er voor dat je in contact komt met de juiste mensen die je verder kunnen helpen. **Tips, suggesties of een bijdrage leveren** aan het ZamenEen Journaal? Mail dan naar info@zamen-een.nl.

www.zamen-een.nl

Facebook: [zameneen](https://www.facebook.com/zameneen)

coalitie tegen eenzaamheid DRONTEN

