

## Vlaardingen Veerkracht

Samen tegen eenzaamheid door verbondenheid! Net even dat steuntje in de rug richting verbondenheid. Niet alleen voor elkaar, vooral met elkaar. In de 'Week tegen Eenzaamheid' geven we extra aandacht aan verbondenheid tussen mensen in Vlaardingen. Mensen kunnen veel op eigen kracht en initiatief, maar het is soms ook fijn als iemand een handje helpt en je een duwtje in de goede richting geeft. De directe omgeving, maar ook een collega, medescholier, de kapper, huisarts of de kassamedewerker kunnen hier een belangrijke rol in vervullen. In deze special een greep aan activiteiten die er tijdens de 'Week tegen Eenzaamheid' plaatsvinden. Van mooie 'kletsopmomenten', workshops en colleges. Kom er ook naartoe, alleen, of samen en ontmoet andere Vlaardingers. Heb jij een verbindend idee?

Kijk op [www.vlaardingen.nl/veerkracht](http://www.vlaardingen.nl/veerkracht).

Jacky Silos  
Wethouder onderwijs, zorg en jeugd

Wethouder Jacky Silos  
met Veerkracht ambassadeurs



Fotografie: Cees Groen

## Tussen de 12 en 18 jaar? En voel jij je wel eens eenzaam?

### Kom erbij, Join us!

Join us helpt jongeren, die zich vaak alleen voelen met het maken van vrienden! In Vlaardingen, maar ook in de rest van Nederland, wonen veel jongeren die eenzaam zijn. Zo'n acht procent van de Nederlandse jongeren voelt zich alleen. Dat zijn dus drie kinderen per klas! Join us Vlaardingen brengt hier samen met Minters verandering in. Om de week is er op vrijdag van 19.00 uur tot 22.00 uur een gezellige avond bij Coisas & Loisas, Baanstraat 4 in

Vlaardingen. Ben je nieuwsgierig naar Join us? Ben je tussen de 12 en 18 jaar en woon je in Vlaardingen? Meld je aan via [www.join-us.nu](http://www.join-us.nu). Je bent van harte welkom.

#### Lisa (16 jaar)

„Ik vond het spannend om naar Join us te gaan. En ook een beetje stom! Voordat ik naar Join us ging had ik geen vrienden. Ik wilde dat wel graag, maar wist niet hoe ik het moest aanpakken. Tot ik hoorde van Join us. Gelukkig ben ik gegaan. Ik voel me prettig in de groep en heb er leuke vrienden ontmoet waarmee ik afspreek, ook buiten Join us.“



Fotografie: Joinus

## Workshop 'Hoe krijg ik lef en durf'

8 oktober in De Groene Luiken, 19.00 uur

Lef en durf hebben we als mens nodig om ons staande te houden in de maatschappij. Niet iedereen is er mee gezegend. U kunt wel eens jaloers zijn op anderen, die er zo makkelijk mee lijken om te gaan, net alsof het vanzelf gaat. Lef en durf kunt u leren! Door meer vanuit uw gevoel te gaan leven en minder angstig te zijn. Vaak zijn het hele kleine stapjes die u hoeft te zetten, om wel lef en durf te laten zien. Deze stapjes kunt u leren tijdens deze work-

shop. U leert hoe u anders kunt reageren op situaties. U leert welke taal u daarbij kunt gebruiken, maar vooral leert u uzelf te gaan leren waarderen, want dan gaan lef en durf als vanzelf. U kunt zich aanmelden via [veerkracht@vlaardingen.nl](mailto:veerkracht@vlaardingen.nl). Mevrouw Witteveen geeft deze workshop op 8 oktober in De Groene Luiken. U bent welkom om 19.00 uur.

## Wandelen in de Broekpolder en ontmoet andere Vlaardingers!

Zaterdag 5 oktober, 13.00 uur

Bent u tussen de 45 en de 60 jaar? En hebt u zin om leuke dingen te ondernemen maar kent u weinig mensen die u kunt vragen om mee te gaan? Met andere woorden: wilt u graag een groter netwerk? Kom dan op zaterdag 5 oktober om 13.00 uur naar het restaurant bij sportcentrum Polderpoort (Watersportweg 11, Vlaardingen). We maken eerst kennis met elkaar onder het genot van een kopje koffie/thee en gaan daarna wandelen in de Broekpolder. Om 13.30 uur staan er 2 gidsen klaar van de Federatie Broekpolder om ons te begeleiden en veel te vertellen over de natuur en het werk van de Federatie. De wandeling duurt ongeveer anderhalf uur en is minder geschikt voor mindervaliden. Deelname aan de wandeling is gratis. Meld u aan via: [veerkracht@vlaardingen.nl](mailto:veerkracht@vlaardingen.nl).

## Lezing Willy Atema: 'Eenzaamheid in de kunst'

7 oktober in de medialounge van de bibliotheek, 19.00 uur

Op maandagavond 7 oktober geeft Willy Atema, cultuurhistorica, een lezing over eenzaamheid in de kunst. U bent van harte welkom vanaf 19.00 uur in de medialounge van de bibliotheek. Tijdens haar lezing laat ze zien hoe eenzaamheid en kunst met elkaar verbonden zijn. Kent u het spreekwoord: 'Je hoofd boven het maaiveld uitsteken'? Dat is wat kunstenaars bij uitstek doen: voor de gangbare mening uitlopen, afwijken van het 'normale', een eigen pad volgen, zijn/haar eigen vindingrijkheid een kans geven, taboes doorbreken – zonder er zich voor te schamen. Dat blijkt uit hun leven, en uiteraard ook uit hun werk. En ook het werk komt veelal tot stand in de stilte en beslotenheid van het atelier. Willy neemt u deze avond mee naar het leven en werk van bekende kunstenaars zoals Pablo Picasso, Piet Mondriaan, Edward Hopper en Vincent van Gogh. Tijdens de presentatie duikt zo af en toe ook een dichter op. Een Vlaardingse Piet Paaltjes of een Vlaardingse Drs. P. Jan van der Waal.



Oud leerling

Ze kwam groetend nader op de fiets. Haar gezicht, het zal hem niets Edoch, toen ze hem passeerde En hem haar fraaie rug toekeerde Wist hij ogenblikkelijk wie zij was Zo zat ze altijd in de klas.

Jan van der Waal

**DE KUNSTENAAR:**  
**ERVARINGSDESKUNDIGE IN EENZAAMHEID**  
**Lezing Willy Atema, 7 oktober**  
Centrumbibliotheek, inloop 19.00 uur, aanvang 19.30/21.30

# 1 tot en met 8 oktober

## Programma 'Week tegen Eenzaamheid', kom ook!

In Vlaardingen zijn er volop activiteiten, ook tijdens de 'Week tegen Eenzaamheid'! Hieronder een overzicht of kijk voor een actueel overzicht op [www.vlaardingen.nl/veerkracht](http://www.vlaardingen.nl/veerkracht).



### Zin in een praatje? Bezoek de Kletskephoek!

Van 1 tot en met 8 oktober zijn er op verschillende locaties in Vlaardingen Kletskephoeken. Een hoek waar u terecht kunt voor een klein luchtig of juist diepgaand praatje. Een hoek waarbij u weet dat de anderen ook zin hebben in een praatje. Kom ook langs! Verder kunt u ook

de hele week terecht bij het Aanloophuis De Groene Luiken voor een luisterend oor, een praatje of koffie met een krantje. Of kom deze week langs bij KLiK Vrijwilligers Vlaardingen, waar u tijdens openingstijden terecht kunt voor een gratis kop koffie en een taartje.

### 1 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek.  
Tijd: 10.00 - 11.00 uur  
Locatie: Albert Heijn Westwijk

#### Baanloos en dan...?

Tijd: 09.30 - 12.00 uur  
Locatie: De Windwijzer

#### De Bovenkamer

Een gezellige huiskamer voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenklachten, mantelzorgers en hun familie en vrienden.  
Tijd: 10.00 - 13.00 uur  
Locatie: De Windwijzer

#### Wijklunch in buurtkamer Oostwijk.

Tijd: aanvang 12.45 uur  
Locatie: De Windwijzer  
Aanmelden: voor maandag 16.00 uur  
Kosten lunch: € 2,50

#### Blijf Bewegen

Tijd: 14.15 - 14.45 uur  
Locatie: Soenda  
Eerste keer: gratis

#### Natuurbelevingswandeling voor mantelzorgers

Tijd: 17.00 - 19.00 uur  
Locatie: Stadskas Van Ruytenburch

### 2 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek.  
11.00 - 12.00 bij Dirk vd Broek Westwijk  
15.00 - 16.00 bij de Bibliotheek, Waalstraat 100

#### Buiten Bewegen voor 55+ (oefeningen en wandeling)

Tijd: 09.00 - 10.00 uur  
Locatie: Argos Marnix  
Aanmelden: (010) 427 8390  
Kosten: € 3,50

#### Handwerken in de bibliotheek "Haak Aan"

Voor beginners en gevorderden  
Tijd: 10.00 - 12.00 uur (iedere woensdag)  
Locatie: Bibliotheek, Waalstraat 100

#### Ontmoetingssoos voor ouderen

Tijd: 14.00 - 16.00 uur  
Locatie: Kerkcentrum Holy

### 3 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek.  
10.00 - 11.00 Albert Heijn Centrum  
11.30 - 13.30 Buurtpunt (Groot Ambacht)

#### De Bovenkamer

Een gezellige huiskamer voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenklachten, mantelzorgers en hun familie en vrienden.  
Tijd: 10.00 - 13.00 uur  
Locatie: De Windwijzer

#### Schrijversavond met auteur Nina Weijers

Tijd: 20.00 uur  
Locatie: De Windwijzer  
Kosten: € 10,-

### 4 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek.  
Tijd: 11.30 - 12.30 uur  
Locatie: Bibliotheek, Waalstraat 100

#### Muziekmiddag met Leo IJdo

Tijd: 15.00 - 16.30 uur  
Locatie: Zonnehuisgroep, Drieën-Huysen Zuid

### 5 OKTOBER

#### Wandeling in de Broekpolder

Onder begeleiding van gidsen van de Federatie Broekpolder.  
Tijd: 13.00 - 16.00 uur  
Locatie: verzamelen bij restaurant sportcentrum Polderpoort  
Aanmelden: via [veerkracht@vlaardingen.nl](mailto:veerkracht@vlaardingen.nl).

### 7 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek.  
10.00 - 11.00 bij Dirk vd Broek Westwijk

#### Boekenmarkt met koffie

Tijd: 09.30 - 12.00 uur  
Locatie: Weggeefwinkel/ De Windwijzer

#### Zangmiddag bij Soenda

Tijd: 14.30 - 15.45 uur  
Locatie: Soendalaan 2

#### Maaltijd op Maandag in de kas

Tijd: aanvang 18.00 uur  
Locatie: Stadskas Van Ruytenburch  
Aanmelden: via [maaltijdenopmaandag@gmail.com](mailto:maaltijdenopmaandag@gmail.com)

#### Lezing door kunsthistorica Willy Atema over eenzaamheid in de kunst

Tijd: inloop 19.00 uur/ start 19.30 uur  
Locatie: Bibliotheek, medialounge, Waalstraat 100

### 8 OKTOBER

#### Kletskephoek

Zin in een praatje? Bezoek de kletskephoek.  
10.00 - 11.00 uur bij Albert Heijn Centrum  
10.00 - 11.00 uur bij Albert Heijn Westwijk

#### Wijklunch in buurtkamer Oostwijk

Tijd: aanvang 12.45 uur  
Locatie: De Windwijzer  
Aanmelden: voor maandag 16.00 uur bij De Windwijzer  
Kosten: lunch € 2,50

#### Workshop 'Hoe krijg ik Lef en Durf'

Tijd: inloop 19.00. Aanvang 19.30 uur  
Locatie: De Groene Luiken  
Aanmelden: via [veerkracht@vlaardingen.nl](mailto:veerkracht@vlaardingen.nl). Vol=vol

