

Ontvlechting...



De ontvlechting is een feit

Sinds 1 januari 2024 zijn Dantumadiel en Noardeast-Fryslân weer zelfstandige gemeentes. De laatste jaren was er een ambtelijke samenwerking waarbij alle medewerkers zowel voor de gemeente Dantumadiel als Noardeast-Fryslân werkten. Dit is nu helemaal gesplitst. Dat betekent dat er zeker nog wel wordt samengewerkt, maar dat dat niet altijd vanzelfsprekend is.

Wat betreft de Coalitie gaan we voorlopig nog even door zoals het was en in de loop van 2024 zal duidelijk moeten worden of dit zo blijft.

Lokale Inclusieagenda's zijn klaar

Deze nieuwsbrief staat in het teken van **Inclusie**. De gemeente Noardeast-Fryslân wil graag een samenleving zijn waarin iedereen naar vermogen kan meedoen. Er zijn zowel voor Dantumadiel als voor Noardeast Fryslân inclusieagenda's gemaakt. Die voor Noardeast Fryslân is in oktober vastgesteld door het college van B&W. Dat betekent dat we verder kunnen met de uitvoering ervan. Die van Dantumadiel is op dit moment nog een concept.

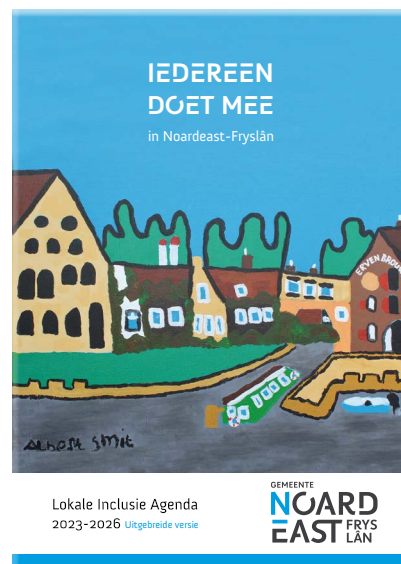
Als het gaat over inclusie bedoelen wij een grotere doelgroep. Niet alleen de groep mensen met een beperking maar ook andere mensen die om verschillende redenen worden buitengesloten, denk aan leeftijd, het land waar iemand geboren is, zijn/haar kleur, geslacht of seksuele voorkeur. Deze laatste groep, de LHBTI-gemeenschap wordt in deze agenda niet verder benoemd of uitgewerkt. Zij volgen op eigen verzoek hun eigen spoor.

Inclusie gaat aanpassen van de openbare ruimte, gebouwen en vervoer, oftewel fysieke toegankelijkheid. Het gaat ook om toegankelijke informatie. Zo hebben veel mensen moeite om geschreven teksten zoals brieven en websites goed te begrijpen. Anderen zijn doof/ slechthorend of blind/slechtziend en hebben aanpassingen nodig om informatie mee te krijgen. Het gaat ook om bejegening ofwel sociale toegankelijkheid; mensen krijgen nog steeds een stigma opgeplakt, worden anders benaderd. We vinden het belangrijk dat mensen elkaar gelijkwaardig en met respect behandelen.

Mensen die zich buitengesloten voelen, voelen zich ook eerder eenzaam. Daarom pakken we eenzaamheid en het bevorderen van een inclusieve samenleving samen aan in het project Kom Erbij! Ervaringsdeskundigen hebben de afgelopen jaren maanden een waardevolle bijdrage geleverd aan onze Lokale Inclusie Agenda. Met deze Agenda gaan we nu samen op weg naar een inclusieve samenleving!

Wil je de Lokale inclusie agenda voor Noardeast-Fryslân inkijken?

[Bekijk hier de publieksversie.](#)





Wat zijn belangrijke punten in de inclusieagenda voor de Coalitie Kom Erbij

We willen jullie graag informeren en faciliteren op het gebied van inclusie. Dat kan gaan over fysieke toegankelijkheid van dorpshuizen, culturele instellingen, sportaccommodaties, winkels en horeca. Dat kan gaan over toegankelijke informatie, aandacht voor diversiteit en discriminatie. Dat kan gaan over bewustwording en bejegening.

Wij onderstrepen het belang van het betrekken van **ervaringsdeskundigen**, dus mensen die zelf een drempel ervaren om mee te doen aan de maatschappij en daarom het beste weten wat belangrijk is.

Een belangrijk punt van de Inclusieagenda is **ONTMOETING**

Inclusieve ontmoeting zorgt voor meer verbinding en een gelijke deelname aan de maatschappij van iedereen. Bovendien zorgt het ervoor dat er begrip ontstaat voor de verschillende gezichtspunten waaruit mensen denken. Voor ontmoeting is nodig dat er fysieke en sociale drempels worden aangepakt. Er is een verschil tussen integratie en inclusie. We streven, waar mogelijk, échte inclusie na.

Denk hierbij aan mensen met en zonder een verstandelijke beperking, oud en jong, nieuwkomers en mensen die hier al langer wonen, mensen met dementie en zonder. Soms zullen mensen meer baat hebben bij ontmoetingen in een eigen doelgroep. Dat verschil mag er zijn, maar moet goed worden overwogen. Ontmoeting draagt bij aan de aanpak van eenzaamheid maar is niet de enige aanpak van eenzaamheid. Maatwerk is nodig.

We hopen dat jullie ook gaan inzetten op inclusieve(re) ontmoeting. Geef ook bij ons aan waar je knelpunten ervaart, waar je eventueel hulp nodig hebt, en ook waar al ingezet wordt op inclusieve ontmoeting.

Maak je organisatie dementievriendelijk!

Dementie komt steeds vaker voor. De kans dat je ermee te maken krijgt, ook op je werk, wordt steeds groter. Hoe reageren jij en je collega's op een cliënt met dementie? In de trainingen van samendementievriendelijk.nl leer je in situaties om de signalen van dementie te herkennen en hier je service op aan te passen.

Samendementievriendelijk is een initiatief van de Alzheimerstichting en VWS. Zij organiseren trainingen voor bedrijven, verenigingen en vrijwilligers.

In de gemeenten Dantumadiel en Noardeast-Fryslân, hebben de medewerkers met klantcontacten zoals burgerzaken en het Klantencontactcentrum deze training het afgelopen jaar gevolgd.

Mocht jouw organisatie ook interesse hebben dan horen wij dat graag. We willen graag meewerken aan een dementievriendelijke samenleving.

Grote organisaties kunnen zelf een groepstraining (live of online) aanvragen zie Live online training of een training op locatie.

Voor kleinere organisaties kunnen we mogelijk een gezamenlijke training organiseren. Heb je interesse laat ons dit weten!

Mail: m.paulusma@noardeast-fryslan.nl

Voor verenigingen

Speciaal voor verenigingen bieden ze een [gratis themabijeenkomst aan: Iedereen doet mee](#). Omgaan met mensen met dementie. Deze bijeenkomst is bedoeld voor buurthuizen, voor sport-, muziek- en hobbyverenigingen die te maken hebben met mensen met dementie. De bijeenkomst geeft de medewerkers en vrijwilligers laagdrempelige en makkelijke handvatten mee over het omgaan met mensen met dementie. Op deze manier kan iedereen mee blijven doen, ook mensen met dementie.



Kom
erbij!

Inclusie café in Feanwâlden over mensen met een licht verstandelijke beperking en eenzaamheid

Op maandag 27 november heeft de LFB, belangenvereniging van mensen met een licht verstandelijke beperking, samen met de gemeente een inclusiecafé over eenzaamheid georganiseerd in de Ferbining in Feanwâlden, een prachtige lunchroom waar mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt werken. Er waren verschillende mensen aanwezig bij deze bijeenkomst: mensen die werken bij de Ferbining, beleidsmakers van de gemeente, welzijnsorganisatie, zorgorganisaties en de wethouder van gemeente Dantumadiel. Er werd een spel gedaan over meedoen en eenzaamheid. Hier kwamen mooie en eerlijke verhalen aan bod.

Het was een geslaagde middag!



Enkele punten die uit het inclusiecafé naar voren kwamen:

- Je kan eenzaamheid op verschillende manieren ervaren. Soms heb je veel mensen om je heen, maar kan je je toch nog eenzaam voelen.
- Mensen die in een woonvorm wonen hebben vaak veel activiteiten (vanuit de Wlz). Mensen met een LVB die thuis wonen of begeleid zelfstandig wonen hebben die vaak minder. Of er zijn wel activiteiten, maar die zijn vaak niet bekend, ook niet bij begeleiders.
- Maatjesprojecten kunnen ook zinvol zijn.
- Mensen erop wijzen dat er ook cursussen zijn van LFB over hoe je kunt omgaan met eenzaamheid en een netwerk kunt opbouwen. En in 2024 start erbij de LFB een opleiding "ervaringsdeskundige" met een erkend diploma. Zie www.lfb.nu
- Mensen erop wijzen dat er cursussen of workshops over opkomen voor jezelf zijn bij Alliade.
- Er zijn nog andere cursussen om contacten te krijgen, bijvoorbeeld de Alpha Cursus bij de kerk
- Eén of een paar hele goeie vrienden/vriendinnen of familielid is belangrijk om dingen te delen
- Familie is belangrijk in het netwerk, ook is het dus belangrijk om er te zijn voor de familie
- Werk/dagbesteding is erg van belang, zorgt voor humor en mensen hebben het gevoel dat ze zichzelf kunnen zijn

Kom [hier](#) meer te weten over dit thema!



Meld je aan! Appeltjes van Oranje heeft in 2024 als thema eenzaamheid

Eenzaamheid verminder je samen! Dat is het thema van de Appeltjes van Oranje 2024, dé prijs voor sociale initiatieven. Initiatieven maken kans op een van de drie Appeltjes van Oranje, die in oktober worden uitgereikt door koningin Máxima. Bent of kent u zo'n initiatief? Organisaties kunnen zich tot 23 februari bij het OranjeFonds aanmelden. [Lees verder](#)

WAT IS ER TE DOEN IN DE REGIO

Kom
erbij!

Dans op recept

Op zo'n 46 locaties in Groningen, Drenthe en Friesland zijn er speciale danslessen van Dans op Recept. "Zelfs de stijfste hark in het park is bij ons van harte welkom, haha!"

De stichting geeft dansles aan mensen met Parkinson, Niet Aangeboren Hersenletsel en chronische pijn. Marlien Seinstra is bedenker en directeur van Dans op Recept. En iedereen kan dus meedoen. Leeftijd, gender, niveau: ze doen er niet toe. *"Het gaat er vooral om dat je je vermaakt en je er beter door voelt. Het is prettig om je even geen patiënt te voelen. En men vindt het erg fijn om onder lotgenoten te zijn. Dat krijgen we vaak van de deelnemers terug"*, aldus Seinstra die zelf nog altijd danslessen geeft in Leeuwarden. Ze vervolgt: *"Dans op Recept moet synoniem aan saamhorigheid staan. Daarom sluiten we elke les af aan de koffietafel. Zo worden we nog meer een veilige plek, waar je begrepen wordt. En waar het niet uitmaakt hoe je beweegt, zolang je maar beweegt!"*

Over Dans op Recept

Dans op Recept (winnaar &AWARD2020) is een baanbrekende stichting die dans inzet om het fysieke én mentale welbevinden van mensen met een chronische aandoening te verbeteren. Speciaal opgeleide docenten geven dansles aan mensen met Parkinson, Niet Aangeboren Hersenletsel en chronische pijn. Aanmelden voor een gratis proefles kan op www.dansoprecept.nl of via e-mail naar: administratie@dansoprecept.nl of bel: 06 25 19 00 35.



Donderdag

18

april

Save the date

Het nieuwe [dansgezelschap Leefmeesters](#)

maakt voorstellingen over leven met een chronische ziekte. De eerste voorstelling is een drieluik genaamd Mijn 24 uur en bestaat uit een solo, duet en trio. Onder choreografie van Ivgy & Greben, Marlien Seinstra en Miranda van Toor is een voorstelling gemaakt die soms letterlijk bloed, zweet en tranen kostte. Samen met de dansers, die in de meeste gevallen hun debuut op het podium maken, vormen ze een bijzonder partnerschap. Mijn 24 Uur is een ode aan de lichamen, groot en klein, die ondanks al hun tekortkomingen tot moedige prestaties in staat zijn.'

Gemeente Noardeast-Fryslân biedt in samenwerking met theater Sense kaarten tegen gereduceerd tarief aan voor deze bijzondere voorstelling. Mensen van de Coalitie worden daar bij uitgenodigd.

Uitnodiging en verdere info volgt!



Deze ruimte kan voor jouw organisatie zijn!
(ook wel een beetje groter ;-))

Heb je iets interessants/nieuws op gebied van
eenzaamheid of inclusie?
Meld het ons!!



We willen graag vanuit de Coalitie mensen de mogelijkheid bieden om hun kennis te verbreden op een laagdrempelige manier. Zo hebben we al eerder workshops 'signaleren en gespreksvoering' georganiseerd. Mogelijk heeft jouw organisatie ook workshops die interessant zijn voor andere coalitieleden. Denk aan b.v. workshops of cursussen die te maken hebben met empowerment, zingeving, talentontwikkeling, sociale vaardigheden, positieve gezondheid enz.

Meld je aan bij onze Academy, dan kunnen we de workshops/cursussen samen inzichtelijk maken en mogelijk samen aanbieden. Mail: m.paulusma@noardeast-fryslan.nl

Nieuwe cursus Empowerment: 'Samen op verhaal komen'

De training 'Samen op verhaal komen' is voor iedereen die in zijn leven een ingrijpende gebeurtenis heeft meegemaakt, die nog steeds impact heeft op zijn/haar leven. Denk aan een (chronische) ziekte of beperkingen, denk aan een periode van rouw of depressie, psychische kwetsbaarheid.

Samen met anderen gaat de deelnemer in gesprek over het gebeurde en geeft vorm aan haar/zijn verhaal op een manier die bij de persoon past. Het leren accepteren, het leren leven mét je kwetsbaarheid, het leren wat voor jou helpend is en wat niet, staan hierbij centraal. Het resultaat is vaak dat men tot andere inzichten en een nieuw perspectief komt.

"Het werken aan het eigen verhaal levert een bijdrage aan het verwerken van ervaringen. Doordat je je ervaringen 'herkaderd' kunnen (voor)oordelen over jezelf verminderen, kun je je eigen krachten ontwikkelen en je eigen identiteit (her)vinden".

Gemeente Noardeast Fryslân biedt deze cursus in samenwerking met stichting Stjoer aan. In eerste instantie voor de ervaringsdeskundigen die al betrokken zijn bij het project Kom Erbij. Later mogelijk voor meer groepen.

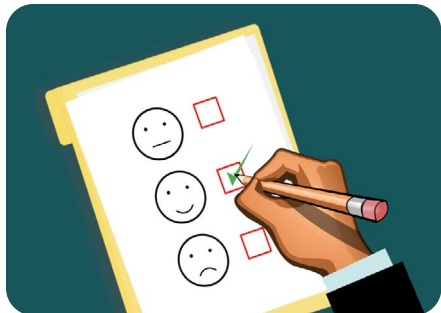
Een cursus die raakvlakken heeft met bovenstaande is de cursus GRIP&GLANS, die door stichting welzijn het Bolwerk wordt gegeven.

De GRIP&GLANS groepscursus is ontwikkeld voor mensen van 50 jaar en ouder (geen eindleeftijd) die een verminderd welbevinden, waaronder gevoelens van eenzaamheid, en weinig eigen regie (dreigen te) ervaren. Dit kan diverse oorzaken hebben, zoals verlies van dierbare(n), scheiding, werkloosheid, (zware) mantelzorg, relatie-, familie-, gezondheids- of financiële problemen, zingevingvragen, etc.

De deelnemers leren (weer) ontdekken wat ze belangrijk vinden voor hun eigen welbevinden (glans), waaronder eenzaamheid, en hoe ze (weer) meer eigen regie (grip) kunnen ervaren. De cursus is geschikt voor mensen die zowel actief als preventief hieraan willen werken.



Enquête - vul hem in!



We zijn nu een paar jaar bezig met de Coalitie Kom Erbij. En een aantal netwerkbijeenkomsten, workshops, nieuwsbrieven en Kom Erbij Maanden verder. We willen graag kijken wat er goed gaat, wat er beter kan, wat jullie wensen en behoeftes zijn.

Wat de netwerkbijeenkomsten betreft: we streven ernaar zoveel mogelijk mensen te bereiken. De opkomst is niet altijd optimaal. We willen graag kijken waar dat aan ligt.

Dus neem alsjeblieft 5 minuten tijd en vul [deze enquête](#) in, zodat we nog gericht aan het werk kunnen gaan! **Alvast bedankt voor jouw deelname!**

Wij zoeken mooie voorbeelden in onze gemeenten. Ben jij bezig (geweest) met een mooi initiatief wat bijdraagt aan inclusie en/of de aanpak van eenzaamheid, dan horen wij het graag! We willen het graag plaatsen in de nieuwsbrief ter inspiratie voor anderen. Sowieso willen we graag dat dit een nieuwsbrief wordt van en voor alle leden van de Coalitie, dus heb je interessante info die ook voor anderen belangrijk is, stuur je inzending naar: m.paulusma@noardeast-fryslan.nl