

Welzijn wijzer

Redactie:
e-mail: welzijnwijzerredactie@gmail.com

Welzijn wijzer

📄 pagina inwoners gemeente Eersel



Een klein gebaar kan het verschil maken bij zomereenzaamheid

Het is weer bijna vakantietijd. Veel mensen gaan een tijdje weg. En dat is heerlijk natuurlijk, maar voor sommige thuisblijvers is het een minder makkelijke tijd. Een aanzienlijk deel van mensen voelt zich namelijk wel eens eenzaam en als hun naasten op vakantie zijn, wordt dit gevoel vaak versterkt. Een aantal tips om de zomerperiode prettig door te komen:



Stuur een kaartje of een berichtje
Omdat bij mensen het gevoel van eenzaamheid in de zomervakantie kan toenemen is het belangrijk dat we hen extra aandacht geven. Een telefoontje, appje of kaartje vanaf je vakantieadres kan al het verschil maken. Dat soort kleine gebaren zijn betekenisvol voor mensen die zich alleen voelen.

Een goed gesprek
In gesprek komen is niet altijd makkelijk. Een goede aanleiding kan het weer zijn. Vraag eens hoe het iemand met warmte vergaat. Is er genoeg verkoeling? Of deel een waterijsje uit. Nodig iemand uit om erop uit te gaan voor een kopje koffie of ga op bezoek. Doe eens samen een klusje, een praatje daarbij komt dan vaak vanzelf.

Bedenk een activiteit
Wil je iets ondernemen? Bedenk samen een activiteit. Wat zou je

leuk vinden om te gaan doen samen met anderen. In de zomer liggen er activiteiten stil, maar worden er ook juist activiteiten georganiseerd. Denk aan Jeugd vakantie werk of kijk eens bij Visit Eersel. www.visiteersel.nl

Beweeg en zoek frisse lucht op
Bewegen kan prettig zijn. Als je elke dag een half uurtje wandelt of fiets ben je al lekker bezig. Je bent buiten en komt in contact met anderen.

Vrijwilligerswerk
Iets doen voor een ander geeft je een goed gevoel, voor jezelf, maar ook voor een ander. Er zijn veel manieren van vrijwilligerswerk. Neem eens een kijkje op: www.eerselvoorelkaar.nl

Contacten
Bedenk welke mensen voor jou belangrijk zijn en investeer in deze contacten. Of misschien heb je een oude kennis waarvan het contact verwaterd is. Bel, app of mail iemand waarbij je een goed gevoel hebt. Goede so-

ciale contacten zijn belangrijk. Uit onderzoek blijkt: sociale contacten zijn goed voor je gezondheid.

Voorbeeld uit Steensel
In Steensel werken ze niet alleen in de zomermaanden, maar gedurende het gehele jaar aan het tegen gaan van eenzaamheid. Er wordt gezorgd voor activiteiten tijdens de zomermaanden. Denk aan een zomerkoffie op alternatieve locatie omdat het gemeenschapshuis gesloten is, fietstochten, ze gaan samen uit eten en het duofietsen gaat wekelijks door. Daarnaast is de ontmoetingsruimte van de Stern gedurende de zomermaanden geopend. De activiteiten daar zijn voor iedereen toegankelijk en ook kan men er terecht voor een praatje of kopje koffie/thee.

Ook in andere dorpen zijn mooie initiatieven in de zomer.

Een tegen eenzaamheid
Wil je meer informatie over eenzaamheid. Neem eens een kijkje op: www.eentegeneenzaamheid.nl

CRA familietraining door Novadic Kentron

Novadic Kentron is dé expert voor verslavingszorg en verslavingskunde in Brabant. Een dynamische organisatie, met loyale, professionele en betrokken medewerkers. Letterlijk en figuurlijk dicht bij de cliënt, met vestigingen in heel Brabant en een persoonlijke aanpak, of het nu gaat om preventie, kortdurende of specialistische behandeling of intensieve zorg en begeleiding. Zij starten in september met CRA familietraining. CRA (Community Reinforcement Approach) is een training voor ouders, partners en andere familieleden van mensen met een verslaving waarin ze op zoek gaan naar een betere en fijnere leefstijl. Bij de CRA Familietraining leer je bijvoorbeeld hoe je weer de baas over je eigen leven wordt en hoe je kunt stoppen met ruzie maken. De CRA Familietraining bestaat uit zeven groepsbijeenkomsten van anderhalf uur. De training in deze

regio vindt plaats op dinsdagen van 16.00 tot 17.30 uur, op de locatie van Novadic Kentron in Eindhoven (Dr. Poletlaan 74-76). Deze training is bedoeld voor alle inwoners van de regiogemeenten Eindhoven/De Kempen en Helmond/Peelgemeenten/Peelgemeenten.

Data 2025:
2, 9, 16, 23 en 30 september
7 en 14 oktober

Aanmelden
Wil je je aanmelden voor de CRA Familietraining? Vul dan het aanmeldformulier in op de website van Novadic Kentron: novadic-kentron.nl/hulp-en-advies/cra-familietraining-aanmelden/. Je wordt altijd gebeld of gemaild!

Iets voor jou?
• Maak je je zorgen over het alcohol- of drugsgebruik, gok- of

gamegedrag van je kind, partner of ander familielid?
• Verzin je smoesjes voor de ander omdat hij of zij zich niet aan afspraken houdt?
• Werk je veel te hard om alle ballen in de lucht te houden, ook voor de ander?
• Blijf je ruzie maken en lukt het maar niet om tot de ander door te dringen?
Dan is de CRA familietraining (CRAFT) iets voor jou.

Wat gebeurt er bij de CRA familietraining?
Bij CRA (Community Reinforcement Approach) gaan we op zoek gaan naar betere en positievere alternatieven. Bij CRAFT leer je:
• de regie over je leven vasthouden en verbeteren;
• grenzen stellen en beter voor jezelf zorgen;
• omgaan met boosheid, verdriet, angst, enzovoorts;
• stoppen met ruzie maken en beter en prettiger communiceren;
• de ander motiveren om in behandeling te gaan of te blijven.

Tijdens de training ontmoet je ook andere naasten, met wie je ervaringen kunt delen en tips kunt uitwisselen. Het is belangrijk dat je regelmatig contact hebt met je kind, partner of ander familielid met verslavingsproblemen. Dan kun je ook oefenen met wat je leert.

Wat levert CRA familietraining jou op?
• Je hebt minder stress en je voelt je fijner.
• Je geeft duidelijker je grenzen aan en hebt meer kracht en energie.
• Je gaat positiever communiceren, dus je relatie wordt beter.
• De duidelijke, positieve aanpak motiveert je kind, partner of familielid om te minderen of stoppen, of in behandeling te gaan.

Meer weten over hulp voor ouders, partners en andere familie?
Wil je persoonlijk advies over jouw situatie en wat we voor jou kunnen doen? Bel dan naar Advies en Informatie op 073-689 90 90 of mail naar hulp@novadic-kentron.nl.

Lekker op vakantie, dat wil toch iedereen?

Maar is niet voor iedereen zo vanzelfsprekend.

Als je het niet zo breed hebt, zijn er toch mogelijkheden voor een (korte) vakantie. Heb je al eens gedacht een huizenruil, woningoppas, de vakantiebank, fondsen of andere mogelijkheden?

Diverse organisaties en stichtingen bieden een vakantie of weekend aan voor mensen met een kleine(re) beurs. Ook zijn er diverse organisaties en stichtingen die een vakantie of weekend aanbieden voor mensen met een functiebeperking of langdurige ziekte. Hieronder een overzicht van wat mogelijkheden en websites voor meer informatie:

Voor de smalle beurs:
www.vakantiekind.nl
Geen geld of mogelijkheid om op vakantie te gaan? Rondkomen van een uitkering, of om een ander reden geen geld om op vakantie te gaan? Juist daarvoor zijn de zomer-

kampen voor kinderen en jongeren die door Stichting VakantieKind worden georganiseerd. Doel is om kinderen en jongen samen van vakantie te laten genieten: even hun problemen te vergeten, buiten te zijn, vriendschappen sluiten, van elkaar te leren en een verhaal te hebben op school na de zomervakantie.

www.uitmetkorting.nl
Een website met tips over hoe en waar je uit kan gaan met korting. Pagina's over gratis dagjes uit, ook voor mensen met een beperking.

www.vakantiebank.nl
Stichting De Vakantiebank heeft als doel mensen met een inkomen rond bijstandsnorm een onbezorgde vakantie week aan te bieden op mooie en recreatieve locaties in Nederland. Om even los te zijn van de thuissituatie en nieuwe energie op te doen.

Nog enkele tips:
1. Veel ideeën doe je op in de bibliotheek. Het boek 'Nederland voor nop' somt een heleboel leuke uitjes op. In de bieb liggen vaak per provincie nog wel meer boekjes voor toeristen, met soms erg leuke tips.

2. Ruil eens een tijdje van huis met vrienden of familieleden. Zo gek is dat niet. Er zijn zelfs officiële organisaties waarbij je je kan aansluiten om aan huizenruil te doen. Voorbeeld: www.intervac.nl
3. Zoek naar tips op internet. Op internet vind je een schat aan informatie over gratis doe-dingen. Surf rond voor ideeën en ontdek wat de mogelijkheden zijn om te besparen.

Voorbeeld: directbesparen.com

Voor mensen met een beperking:
www.zeilstichtingaeolus.nl
Aeolus organiseert zeilvakanties voor groepen jongeren die om medische, sociale, psychische of andere redenen niet op vakantie kunnen. Op kamp gaan met Aeolus betekent vijf dagen zeilen op de Friese meren, kamperen in de buitenlucht, spellen doen, lekker en goed eten en liedjes zingen rond het kampvuur.

www.logeerplezier.nl
Stichting logeerplezier heeft twee volledig aangepast vakantie huisjes op vakantiepark Akerstate in Voorhuizen. Geschikt voor gezinnen met een kind (tot 18 jaar) met een beperking.

www.nbav.nl
Het NBAV-keurmerk: zekerheid voor aangepaste vakanties. Een overzicht van reisorganisaties en accommodaties.

www.bungalowparkoverzicht.nl/mindervaliden-bungalows/
Hier vind je een overzicht van aangepaste vakantieparken in Nederland voor mensen met een beperking. Zoals slechthzienden, astma en COPD, rolstoelafhankelijk, zorgwens, nierbeschadiging, enz.

www.stichtingonwheels.nl
Deze stichting zet zich in voor kinderen, volwassenen en ouderen met een (ernstige) beperking zoals de ziekte van Duchenne. Zij maken vakantie mogelijk, door het verhuren van aangepast vervoer- en kampeermiddelen, chalets en het organiseren van leuke activiteiten.

www.villapardoes.nl
Villa Pardoes biedt gezinnen met een ernstig ziek kind tussen de 4 en 12 jaar een onvergetelijke, unieke vakantiebeleving aan. Genieten met elkaar. Daar gaat het om in Villa Pardoes.

www.handicap.nl
Dichtbij huis valt er zoveel moois te

E-mail uw activiteiten, vergaderingen e.d. om deze onder de aandacht te brengen naar: welzijnwijzerredactie@gmail.com

Activiteiten Agenda 2025

Op www.eersel.nl/kalender staat een overzicht van allerlei activiteiten in de gemeente Eersel. Van webinars, informatieavonden, ontmoetingsavonden tot gezellige workshops.

't Trefpunt: Een laagdrempelige inloop waar inwoners van de gemeente Eersel elkaar kunnen ontmoeten. Iedere dinsdagmiddag 14.00-16.00 uur. **Er is geen Trefpunt van 8 juli t/m 12 augustus.** Locatie: foyer van de Muzenval, Dijk 7, Eersel.

Taalcafé Eersel voor anderstaligen, nieuwkomers en iedereen die interesse heeft om spelenderwijs met taal bezig te zijn. Elke woensdag 10.00-11.30 uur en 14.00-15.30 uur. Locatie: Bibliotheek, Dijk 7, Eersel. Elke maandag 10.00-11.30 uur. Locatie: De Eikenburg, Eikenburg 10, Eersel. In schoolvakanties geen Taalcafé. www.cordaadwelzijn.nl/dienst/taal/eersel/

't Kletscafé 13.00-15.00 uur
Elke maandagmiddag voor iedereen. Locatie: Zitruimte Fit Factory, Dreef 31, Eersel
Tel. 0497-515152

Oog- en Maculacafé: Iedereen met een visuele beperking is welkom en ook familieleden, vrienden en kennissen. Iedere derde dinsdag van de maand 14.00-16.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur). **Niet in juli en augustus.** Locatie De Eikenburg, Eikenburg 10, Eersel.
Tel. 06-53252982
E-mail: eerseloogcafe@gmail.com

Onder Ons Een gezellig samenzijn voor mensen met autisme. Iedere eerste woensdag van de maand 19.00-23.00 uur. Vrije inloop in het zaaltje achter Café de Mert in Eersel.

Stichting De Kempen Specials
De leukste club voor jongeren met ASS en normale begaafdheid. TEENS (12-20 jaar) en GOING OUT (20-35 jaar)
Voor een overzicht van de activiteiten zie: www.dekempenspecials.nl

VRIJWILLIGERSWERK

Voor vraag en aanbod van vrijwilligerswerk, individuele hulp en maatjes in en om gemeente Eersel www.eerselvoorelkaar.nl
Meer info of persoonlijk advies Steunpunt Vrijwilligerswerk Eersel-voorelkaar: 0497-531304 info@eerselvoorelkaar.nl

beleven. Dus ook wanneer iemand uit het gezin slechthziend, prikkelgevoelig of rolstoel gebonden is. Download het gratis boekje: 'Toegankelijke uitjes in eigen land' via www.handicap.nl/toegankelijke-uitjes-in-eigen-land/. Kijk ook eens op: www.handicap.nl/blog/op-vakantie-met- een-beperking/

Fijne zomer!!