mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport www.eentegeneenzaamheid.nl

Gratis activiteiten

30 september t/m 7 oktober

Kom erbij!

www.erbijkampen.nl

Leuke activiteiten!
Het hele jaar door!

ONT-MOET
HET LOKAAL
wijz welzijn
Stedelijk Museum Kampen
PERRON 1
PGVZ
QUINTUS centrum voor kunst en kunsteducatie
humanitas
Kampen
HET BESTE VAN KAMPEN
Leger des Heils
Onder vinders.nl
stichting present kampen
de Bibliotheek Kampen

Gratis activiteiten **30 september t/m 7 oktober**

Gratis activiteiten

Donderdag 30 september

Stel je voor:

8.30 tot 11.00 uur
Stationsplein Kampen/IJsselmuiden
Op het Stationsplein staat de koffie klaar. Als je 1 kopje koffie bestelt, krijg je er 2! Je mag zomaar een gratis kop koffie weggeven aan een ander. Zo creëren we een contactmoment met een positieve prikkel. Actie van Present, Humanitas en Perron 1. Kom erbij!

Eerste live bijeenkomst ArboPositief netwerkgroep Kampen

14.00 - 16.00 uur
Café Paatje, Stadskazerne 1e etage
Wil je contacten leggen met anderen? We zullen ingaan op het thema "samen iets oppakken" met diverse sprekers over: Inclusie in de breedte (Peter Adema), praktijk ervaring met vluchtelingen uit oorlogsgebied (Martien Evers) en ondernemers in corona tijd (Michiel de Groot). Ook zullen we ons weer hernieuwd voorstellen en is er informatie materiaal beschikbaar en een planning voor zover de actuele regels dat toelaten.
Aanmelden: kampen@arbopositief.nl

Bijeenkomst Coalitie Eén tegen Eenzaamheid Kampen 'Kom Erbij!'

18.00 tot 21.00 uur (inloop vanaf 17:30 uur)
MFC Korteweg 4
In deze bijeenkomst blikken wij onder andere terug op de aanpak in het afgelopen jaar, maar kijken we ook graag met u vooruit naar komend jaar. Coalitiepartners en andere geïnteresseerde organisaties zijn hiervoor van harte welkom! Als onderdeel hiervan presenteren wij u dan ook de uitkomsten van 'FF Buurten bij de coalitiepartners' en gaan wij samen met u met de uitkomsten aan de slag.
Voor eten wordt gezorgd.
Opgave bij S.deRuiter@kampen.nl

Vrijdag 1 oktober

Stel je voor:

8.30 tot 11.00 uur
Stationsplein Kampen/IJsselmuiden
Op het Stationsplein staat de koffie klaar. Als je 1 kopje koffie bestelt, krijg je er 2! Je mag zomaar een gratis kop koffie weggeven aan een ander. Zo creëren we een contactmoment met een positieve prikkel. Actie van Present, Humanitas en Perron 1. Kom erbij!

Kamper Praatcafé

van 10.00 tot 11.30 uur
In de Stadskazerne, Bibliotheek, Ontwikkelplein 1e verdieping
Is Nederlands niet je eerste taal? Wil je vaker Nederlands praten en meer (niet-) Nederlanders ontmoeten? Of heb je gewoon zin in een gezellig praatje? Kom erbij! Het "Kamper Praatcafé" is geen Nederlandse les maar onder het genot van een kopje koffie of thee wordt er samen Nederlands gebabbeld. Ook is er ruimte voor een spelletje

of wordt er gepraat over een bepaald thema.
Een gezellige activiteit van het Taalpunt en WIJZ Welzijn.
De deuren staan voor je open maar vanwege een beperkt aantal stoelen vinden we het fijn om te weten of je van plan bent om op vrijdag 1 oktober en/of dinsdag 5 oktober te komen.
Aanmelden mag bij Valerie Kiesouw via 06-42123144

Openingslunch verzorgd door Leger des Heils

12.30 uur
Het lokaal, Erfgenamenstraat 1C in IJsselmuiden
Ook zin in een feestelijke maaltijd? Op vrijdag 1 oktober wordt er door medewerkers van het eetlokaal en Leger des Heils een lekkere lunch aangeboden. Dit om de week te openen en iedereen welkom te heten! Tijdens het eten worden er kleine voorstellingen gegeven om de Kom Erbij week feestelijk te openen!
Opgeven kan bij e.debruin@wijz.nu

Vriendencafé

19.30 tot 22.00 uur
De Huiskamer aan de Burgwal 58 te Kampen
Heb je behoefte aan gezelligheid, contact of vriendschap, kom dan langs bij het Vriendencafé en ontmoet elkaar in een "huiskamer" sfeer. We drinken een kopje koffie/thee/frisdrank. Je kunt een praatje maken met anderen of een spelletje spelen. Wie weet ontstaat hier een vriendschap om ook buiten het café elkaar te treffen.
https://www.humanitas.nl/afdeling/zwolle/activiteiten/tandem-tandem-vrienden-cafe
Aanmelden: vriendencafekampen@humanitas.nl
uiterlijk 30 sept, 12.00 uur.
Ruimte voor 8 personen

Zaterdag 2 oktober

Het verhaal achter het Stadspark Kampen

14.00 uur
Verzamelen Cantecleer, Buitensingel 3, 8261 DA Kampen
Wandeling/ Rondleiding in het stadspark van Kampen. De rondleiding begint bij kinderboerderij de Cantecleer, en vanuit daar gaan we het park in.
Onderweg kunnen we genieten van een prachtige wandeling met informatie over Kampen en de natuur verzorgd door Ina van der Pol. Ruimte voor 5 personen, opgeven is noodzakelijk.
Aanmelden: h.vanderpol@telfort.nl

Zondag 3 oktober

Kerken
De kerken zijn gevraagd om op zondag 3 oktober aandacht te besteden aan het thema eenzaamheid.

Oud Hollandse spelen
Vanaf 13.00 uur (ook op 30-9 en 7-10)
Seniorensocieteit Kampen, Noordweg 94
Een 15-tal oud Hollandse spelen om alleen of in een groepje te spelen. Begeleiding is aanwezig.
Vrije inloop. www.facebook.com/societeit

Maandag 4 oktober

Ont-Moet
10.00 tot 12.00 uur
In de Stadsgehoorzaal
Er is ruimte voor een gezellig gesprek en een kop koffie/thee met wat lekkers. Met oprechte aandacht voor jouw verhaal.
www.facebook.com/stichtingontmoet

Klaverjasmiddag
13.30 uur
Anjerstraat 18a, Kampen
Elke maandagmiddag kunt u weer komen klaverjassen, met mooie prijzen. De aanvang van de wedstrijden is om 13.30 uur. Er wordt geen inschrijfgeld gevraagd.
Info: bestuur@vag-kampen.nl
www.vag-kampen.nl

Informatie over Training Meer Contact
14.00 tot 15.00 uur
Humanitas geeft de informatie in de Bibliotheek 1e verdieping.
Zo maak je je sociale leven weer leuk! Nieuwe contacten leggen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Vaardigheden om meer betekenisvolle contacten te leggen/krijgen zijn te leren. Middels de 60 dagen online training krijg je hier meer inzicht in en ga je ook stappen zetten. Wil je meer informatie over de training kom dan naar deze informatiebijeenkomst.
Vrije inloop.

Een goed gesprek
19.30 tot 21.00 uur
Bibliotheek, Oudestraat 216
Over ruimte maken voor ontmoeting en op verhaal komen
Een bijeenkomst onder begeleiding van twee geestelijk verzorgers van de Stichting Geestelijke Verzorging Thuis. Over alles wat kan wringen in het leven: grote veranderingen, gevoelens van verlies, rouw, een haperende gezondheid, afhankelijkheid of 'is dit alles?'. Uw verhaal mag er zijn, maar het staat u vrij om alleen te komen luisteren. WIJZ Welzijn Kampen en Bibliotheek Kampen organiseren deze avond.
Aanmelden voor deze gratis avond kan via de Bibliotheek:
www.bibliotheekkampen.nl/agenda/659-een-goed-gesprek

Dinsdag 5 oktober

Zoete inval
10.00 tot 12.00 uur
Erfgenamenstraat 1C IJsselmuiden
Op dinsdagochtend staat er een creatief programma op de planning bij het lokaal. De dames van de zoete inval verzorgen een leuke ochtend vol gezelligheid en creativiteit. Uiteraard mag je ook langskomen voor een lekker bakje koffie.
Aanmelden is niet nodig

Ondervinders
12.00 tot 16.00 uur
Achter het Stedelijk Museum aan de Vispoort
Bijna iedereen komt wel eens met discriminatie in aanraking. Niet iedereen is zich hiervan bewust. Ondervinders, onderdeel van Vizier, helpt ervaren discriminatie bespreekbaar te maken en doet haar uiterste best de nodige veranderingen te brengen. Ondervinders gaat in gesprek met inwoners en passanten van de Gemeente Kampen, waardoor zij een goed beeld kan geven van wat er speelt in deze gemeente. Mocht het niet mogelijk zijn om langs te komen, dan is een online vragenlijst terug te vinden op www.ondervinders.nl.
Kom uw ervaringen delen. Aanmelden is niet nodig.

Kamper Praatcafe
19.00 tot 20.30 uur
In het MFC, Wijz Welzijn, Korteweg 4
Is Nederlands niet je eerste taal? Wil je vaker Nederlands praten en meer (niet-) Nederlanders ontmoeten? Of heb je gewoon zin in een gezellig praatje? Kom erbij.
Aanmelden mag bij Valerie Kiesouw via 06-42123144

Woensdag 6 oktober

De Tuinkamer
10.00 tot 12.00 uur
Erfgenamenstraat 1C in IJsselmuiden
Dit is een activiteit die plaatsvindt op de woensdagochtend en waar ontmoeten centraal staat. Voor de deelnemers is er een programma van activiteiten, dat kan bestaan uit het spelen van verschillende spellen, creatief bezig zijn tot gewoon gezellig een bakje koffie drinken.
Aanmelden is niet nodig.

Vervolg woensdag 6 oktober

Vrijwilligerswerk in het museum

10.00 uur

Stedelijk Museum Kampen, Oudestraat 133

In ons plaatselijke museum werken veel vrijwilligers: op zaal, bij de kassa of als rondleid(st)er. Samen vormen zij een gezellige club mensen en voor het museum zijn de vrijwilligers onmisbaar. Wil je weleens een kijkje nemen in het museum en horen wat daar allemaal te doen is? Kom dan op 6 oktober, het bezoek kost niets en is vrijblijvend!

Aanmelden bij: l.veltman@kampen.nl, of telefonisch: 038-3317361 (vragen naar Lindy Veltman, aanwezig op dinsdag, woensdag en donderdag))

Boemerang Senior – Samen aan de slag, wat wel kan!

10.00 tot 12.00 uur

Cruyffcourt in Brunnepe

Ontspanning, gezelligheid, saamhorigheid, daarvoor kom je naar Boemerang Senior op het Cruyff Court in Brunnepe. Boemerang Senior is een samenwerking met organisaties en verschillende (wijk) partners in de wijk Brunnepe. Deze samenwerking zorgt dat er op een zichtbare plek in het midden van de wijk een ochtend georganiseerd wordt met diverse activiteiten op het gebied van sport, cultuur en creativiteit waarbij vooral ook ontspanning, gezelligheid en saamhorigheid.

Aanmelden is niet nodig

Donderdag 7 oktober

Begraafplaats Bovenbroek Kampen

10.00 tot 12.00 uur

Evenals andere weken is er in de Kom Erbij week iedere ochtend een gastdame/gastheer aanwezig op de begraafplaats. Voor het aanbieden van een luisterend oor. Maar er is ook ruimte voor een gewoon praatje. Gezien en gehoord worden is hierbij het uitgangspunt. Van begraafplaats naar ontmoetingsplaats. Wees welkom.

Op cursus bij Quintus?

14.00 uur & 17.00 uur

Quintus, Vloeddijk 38, Kampen

Denk je er weleens over om een oude hobby weer op te pakken? Of om jouw vrijetijdsbesteding samen met anderen te delen? Misschien is dit de gelegenheid om deze stap te zetten. Je krijgt bij kunstencentrum Quintus een rondleiding zodat je ziet wat er allemaal te doen is. Je kunt ook vragen stellen over iets specifieks waarnaar je op zoek bent. Als je wilt, word je op weg geholpen bij het maken van een keuze uit het brede aanbod op het gebied van muziek, theater, dans, kunst en ambacht.

Aanmelden bij: t.brink@quintuskampen.nl, of 038-3371200

Gamenight

18.00 tot 22.00 uur

Oosterholtseweg 11 (achter sporthal Oosterholthoeve)

Voor de jongeren tot 18 wordt er op de donderdagavond vanaf 18.00 uur tot 22.00 uur een gamenight georganiseerd. Er zijn diverse spellen aanwezig voor de heren en dames. Uiteraard is er voor de winnaar een mooie beker!

Aanmelden is niet nodig.

Vrijdag 8 oktober

Voetbaltoernooi

14.00 tot 18.00 uur

Oosterholtseweg 11 in IJsselmuiden (achter sporthal Oosterholthoeve)

Bij The Take in IJsselmuiden wordt een voetbaltoernooi georganiseerd waar iedereen tot 18 jaar aan mee kan doen. Vanaf 14.00 uur ben je welkom en voor wat drinken en lekkers wordt gezorgd.

Aanmelden is niet nodig.

De hele week

Kamper Ommetje

Het “Kamper Ommetje” is een in coronatijd geboren initiatief van het Taalpunt en WIJZ Welzijn. Het idee is dat twee personen aan elkaar gekoppeld worden en samen (op 1,5 meter afstand) wandelen in Kampen. Een ongedwongen ontmoeting mét beweging, is gezond voor lichaam en geest!

Voor nieuwkomers in Kampen is het ook een mooie manier om kennis te maken met Kampen(aren) en de Nederlands taal te oefenen. Heb jij interesse in andere culturen? Wil je nieuwe contacten opdoen? Heb je plezier in wandelen? Doe mee! Speciaal in deze week van mogen koppels na hun interculturele wandeling een kopje koffie of thee komen drinken bij De Eenhoorn, Oudestraat 103.

Meld je aan, dan plannen we samen een dag en tijd voor een wandeling in deze week: Esther de Ruiter, 06-12215158 of e.deruiter@wijz.nu. Let op: vol is vol!

Het Lokaal IJsselmuiden

Voor activiteiten bij het Lokaal kijk op www.facebook.com/Het-Lokaal-IJsselmuiden-517035608719198

Give a gift away

PGVZ zal in deze week aandacht besteden aan het thema door het rondbrengen van een Gift (give a gift away). Deze worden gemaakt door cliënten van de dagbesteding Ge-woon en zullen worden aangeboden door o.a. vrijwilligers van Stichting Present.

Er is meer!

9 oktober: **Gratis voorstelling ‘Kom Erbij’**

13.00 & 16.00 uur, MFC Korteweg 4, ‘t Ukien

Merel Meijer geeft een voorstelling over dit thema. Koffie/Thee staan klaar. Meer info & aanmelden: e.debruin@wijz.nu

8-12 oktober: **Ontmoetingsfestival Kampen**

Op safari door Kampen, de Human Library en nog veel meer activiteiten. Kom erbij, ontmoet elkaar en leer elkaar kennen tijdens dit hartelijke festival! www.ontmoetingsfestivalkampen.nl

ZEG HET MET BLOEMEN

Geef je op om kennis te maken met een vrijwilliger van de vrijwillige thuishulp van de NPV*. Wij nemen een bloemetje voor u mee.

Maakt u een afspraak met ons?

ÉÉN TEGEN EENZAAMHEID (30 SEPTEMBER T/M 7 OKTOBER)

*vooralsnog alleen bezoeken in IJsselmuiden en de kleine kernen mogelijk

npv
zorg voor het leven

Opgave kan via:

06-55800746

thuishulp-ijsselmuiden@afdeling-npvzorg.nl

www.npvijsselmuiden.nl