



Het heft in eigen handen

Training om te leren omgaan met eenzaamheid

Drie dagen workshops
en één terugkomdag
vanaf 29 oktober 2021
voor 55+ bewoners van
de gemeente Bloemendaal



Neem het heft in eigen handen!

Zoals dorst het signaal geeft om te drinken, is een gevoel van eenzaamheid het signaal om sociaal actiever te worden. *Het heft in eigen handen* is een training die het doel heeft senioren en ouderen te helpen zelf iets te doen tegen een (dreigend) gevoel van eenzaamheid.

Eenzaamheid maakt dat je je niet meer verbonden voelt. Het gevoel geen verbinding te hebben met anderen is van alle tijden en iedereen heeft er weleens last van. Maar als het gaat hinderen in uw functioneren en/of uw levensvreugde belemmert, is het tijd om in actie te komen.

In de samenwerking tijdens de training ervaart u dat u niet alleen bent in uw eenzaamheid en dat biedt troost en steun.

Wij kunnen het gevoel van eenzaamheid niet wegnemen, maar u er wel beter mee leren omgaan.

Voor wie is deze training?

De training is bedoeld voor 55+ inwoners van de gemeente Bloemendaal die er genoeg van hebben om zich eenzaam te voelen. Als deelnemer leert u door middel van workshops hoe u over de drempel van weerstand kunt stappen om contact te zoeken. Ook leert u welke middelen u in huis heeft die zowel voor als tegen u kunnen werken. Wij gaan in op lichamelijke en emotionele hindernissen, maar u onderzoekt ook vooral samen hoe u zichzelf uit het dal kunt halen.

Inwoners van de gemeente Bloemendaal kunnen zich aanmelden voor de training via info@hehtraining.nl, of telefonisch bij Welzijn Bloemendaal via telefoonnummer 023-5250366.

De training is een door de gemeente Bloemendaal gesubsidieerde pilot, ontwikkeld door Uitvaartzorg Jessica IJzer i.s.m. coaching bureau HR Pilot (Triple V), Prezens en Welzijn Bloemendaal. Hij sluit aan bij de landelijke actie 'Eén tegen eenzaamheid'.

Over de training

De training bestaat uit drie dagen verdeeld over zes weken en een terugkomdag waarin ervaringen worden gedeeld. In een rustig tempo krijgt u theorie en oefeningen aangeboden door een professionele trainer en een ervaringsdeskundige. U krijgt een werkboek dat u na de training kunt raadplegen mocht het gevoel van eenzaamheid u weer in de weg gaan zitten.

Trainingsdag 1 vrijdag 29 oktober 2021

Trainingsdag 2 vrijdag 12 november 2021

Trainingsdag 3 vrijdag 26 november 2021

Terugkomdag vrijdag 11 maart 2022

Locatie Stichting Welzijn Bloemendaal, Bloemendaalseweg 125,
Bloemendaal-dorp

Tijd van 10.00 tot 16.00 uur

Trainers Bill Admiraal en Jessica IJzer

Groeps grootte minimaal 6 en maximaal 12 deelnemers

Kosten € 40,00 inclusief lunch en consumpties.

De trainers

Bill Admiraal van coaching bureau HR Pilot heeft de training 'Triple V' ontwikkeld. Hij heeft ruime ervaring in het vitaliseren van mensen voor of na een ingrijpende periode door zijn werk als re-integratieadviseur, coach en outplacementbegeleider. Triple V kwam mede tot stand onder auspiciën van Dr. Elena Bendien, Senior researcher bij Department Medical Humanities/Metamedica Locatie VUmc in Amsterdam. Zie ook hrpilot.org

Jessica IJzer is van origine marketing- en communicatieadviseur, maar leidt inmiddels tien jaar een uitvaartonderneming in Bloemendaal en omgeving. Zij heeft ervaring met eenzaamheid door haar werk, en ook op persoonlijk gebied door een verleden met depressies. Ze volgde diverse trainingen op het gebied van zelfontwikkeling en is gepassioneerd 'ambassadeur tegen de eenzaamheid' voor de gemeente Bloemendaal.

Heeft u vragen?

Voor meer informatie kunt op **donderdag 7 oktober** tijdens *De week tegen de eenzaamheid* tussen 12.00 en 15.00 uur vrijblijvend binnenlopen bij Welzijn Bloemendaal. Jessica IJzer is dan aanwezig om uw vragen te beantwoorden.



Welzijn Bloemendaal
023-5250366
info@welzijnbloemendaal.nl
(o.v.v. workshop of informatiemiddag Heft in Eigen Handen)

Uitvaartzorg Jessica IJzer
06-83 5959 38
info@hehtraining.nl

