

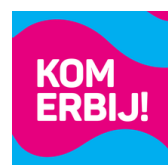


# Week van de Ontmoeting

Activiteitenkrant Waalre

25 september  
t/m 1 okt

Mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport in het kader van de weektegeneenzaamheid.nl



# Ervaringsverhaal

Erik: “Iedereen had zijn eigen verhaal, maar we deelden allemaal de behoefte aan meer contact.”

Aan het einde van de coronacrisis voelde Erik zich vaak alleen. “Alles ging weer open, en ik wilde er ook op uit: naar de bioscoop, een drankje in de stad, maar ik merkte dat ik weinig vrienden had om dat mee te doen.”

Erik wist dat hij niet de enige was die zich zo voelde. “In die tijd las ik vaker over eenzaamheid, en ik herkende mezelf in veel van die verhalen. Het was fijn om te weten dat ik niet de enige was, maar het veranderde natuurlijk niets aan mijn situatie.”

Op een gegeven moment besloot Erik zijn gevoelens te delen. “Ik dacht: als ik dit niet bespreek, blijf ik met dit vervelende gevoel rondlopen. Dus besloot ik mijn verhaal te delen in de krant, in de hoop nieuwe mensen te ontmoeten en iets te kunnen betekenen voor anderen die zich ook eenzaam voelden.”

De reacties op zijn verhaal waren overweldigend. “Mijn verhaal werd de dag voor kerst gepubliceerd, en op tweede kerstdag speelde ik al een potje rummikub bij mensen thuis.” Hierna ontmoette Erik veel nieuwe mensen die hetzelfde ervoeren. “Iedereen had zijn eigen verhaal, maar we deelden allemaal de behoefte aan meer contact.”



Erik besloot samen met een groepje mensen te brainstormen over wat ze konden doen. “We wilden iets organiseren waar iedereen welkom was. Zo ontstond het idee om samen een stadswandeling te maken.” Na de stadswandeling volgden meer activiteiten. “Steeds meer mensen sloten zich aan en het werd steeds bekender in Eindhoven.”

Zo ontstond het initiatief Eindhoven Maatjes, waar Erik nu samen met anderen ontmoetingsactiviteiten organiseert. “Wat ik nu doe, is echt wat ik wilde bereiken. Het is zo mooi om te zien hoe de groep steeds groter wordt en hoe mensen elkaar echt kunnen helpen”.

# Programma Week van de Ontmoeting

Dag! Leuk dat u de activiteitenkrant voor de Week van de Ontmoeting in Waalre heeft opengeslagen.

Hieronder vindt u zowel het programma voor de Week van de Ontmoeting als een paar gezellige bijeenkomsten die elke maand plaatsvinden. Kijk dus goed naar de datum. Achterin dit krantje vindt u de websites van de organisaties waar nog meer activiteiten te vinden zijn.

Een aantal activiteiten zijn speciaal in deze week kosteloos zodat u kunt kennismaken en daarna kunt besluiten of u vaker wilt komen. Mogelijk zijn er dan wel (lidmaatschaps)kosten.

Bij sommige activiteiten staat een sterretje, deze wilden we extra uitlichten voor u!

We hebben ons best gedaan de krant goed te vullen, helaas kunnen we geen garantie geven op last-minute veranderingen.



# Kaartjesactie Week van de Ontmoeting

## Kom erbij!

Van 25 september tot en met 1 oktober 2025 is het de Week tegen Eenzaamheid. Een landelijke campagne die oproept om samen iets te doen tegen eenzaamheid. Ook in de gemeente Waalre besteden we hier aandacht aan via de Week van de Ontmoeting. Deze week zijn gratis ansichtkaarten verkrijgbaar.

## Ik nodig je uit!

Iedereen kan iets doen tegen eenzaamheid. Door contact te leggen met iemand van wie je vermoedt dat hij of zij weinig (betekenisvolle) contacten heeft en zich misschien eenzaam voelt. Een klein gebaar kan een wereld van verschil maken!

Stuur deze week eens een kaartje naar iemand waar jij bij op bezoek wilt gaan. Of nodig iemand uit om samen een wandeling te maken. De ansichtkaarten zijn gratis verkrijgbaar bij het team Goed voor Mekaar Waalre, bij MEE en bij de receptie van het Huis van Waalre.

## Eenzaamheid

Eenzaamheid is 'je niet verbonden voelen'. Het overkomt ons bijna allemaal wel eens en het hoort daarmee ook bij het leven. Het is zeker niets om je voor te schamen. Bijna de helft van de inwoners in Waalre heeft eenzaamheidsgevoelens. Zo'n 1600 volwassenen en ouderen voelen zich zelfs (zeer) ernstig eenzaam [bron: GGD BZO]. Ook steeds meer jongeren hebben hiermee te maken.

De invloed van eenzaamheid is groot. Zeker als het langdurig aanhoudt, leidt eenzaamheid tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet. Er kan een vicieuze cirkel ontstaan waarbij gevolgen de eenzaamheid juist weer versterken. Een goede reden om zelf op tijd in actie te komen!

Sociale contacten met andere mensen zoals familieleden, vrienden en kennissen zijn belangrijke hulpbronnen in het dagelijks leven. Ze vormen het sociale fundament van elk mens en dragen bij aan het gevoel van een zinvol leven. Een sterk sociaal netwerk kan ook een goede buffer zijn om je – bijvoorbeeld op latere leeftijd – niet eenzaam te gaan voelen.

Meer informatie over wat je kunt doen tegen eenzaamheid? Kijk op [www.goedvoormekaarwaalre.nl/voel-jij-je-eenzaam-deze-tips-helpen-je-op-weg](http://www.goedvoormekaarwaalre.nl/voel-jij-je-eenzaam-deze-tips-helpen-je-op-weg) of op [www.eentegeneenzaamheid.nl/wat-is-eenzaamheid/tips-om-iets-te-doen-als-je-eenzaamheid-bij-een-ander-herkent](http://www.eentegeneenzaamheid.nl/wat-is-eenzaamheid/tips-om-iets-te-doen-als-je-eenzaamheid-bij-een-ander-herkent)

## Goed voor Mekaar Waalre

Kijk ook eens op [www.goedvoormekaarwaalre.nl](http://www.goedvoormekaarwaalre.nl). Goed voor Mekaar Waalre is dé verbindende schakel tussen mensen en organisaties met een hulpvraag en vrijwilligers in de gemeente Waalre. Op de website vind je een overzicht van vraag en aanbod van vrijwilligerswerk in de gemeente Waalre. Meld je aan als vrijwilliger of misschien heb je juist zelf een hulpvraag. Dan kun je hier een oproep doen.

| Dinsdag 9 september                                                                                                                        | Tijdstip      | Locatie                                           | Aanmelden                                                                          | Kosten |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Ons Eetcafé' 3-gangen lunch                                                                                                                | 12:00 - 13:30 | De Pracht 2, 5583CW                               | Ja, via <a href="mailto:depracht@depracht.nl">depracht@depracht.nl</a>             | €14    |
| Samen Eten                                                                                                                                 | 12:00 - 14:00 | Het Klooster                                      | Ja, via <a href="mailto:info@hetkloosterwaalre.nl">info@hetkloosterwaalre.nl</a>   | €15    |
| Kookmaatjes Aalst-Waalre                                                                                                                   | 16:30 - 19:00 | De Pracht 2, 5583CW                               | Ja, via <a href="mailto:marijke.arends@kpnmail.nl">marijke.arends@kpnmail.nl</a>   | €10    |
| Maandag 22 september                                                                                                                       | Tijdstip      | Locatie                                           | Aanmelden                                                                          | Kosten |
| Koersbal                                                                                                                                   | 13:30 - 16:00 | Het Klooster                                      | Nee, vrije inloop                                                                  | Gratis |
| Jeu de Boules                                                                                                                              | 13:30 - 16:00 | Boulesbaan de Oude Toren                          | Nee, vrije inloop                                                                  | Gratis |
| Koffie en kletsen                                                                                                                          | 10:00 - 11:00 | Bibliotheek Waalre                                | Nee, vrije inloop                                                                  | Gratis |
| Wandelen op maandagavond Wvo                                                                                                               | 19:00 - 20:00 | Markt Waalre                                      | Nee, vrije inloop                                                                  | Gratis |
| Donderdag 25 september                                                                                                                     | Tijdstip      | Locatie                                           | Aanmelden                                                                          | Kosten |
| Taalcafé                                                                                                                                   | 09:45 - 11:30 | Bibliotheek Waalre                                | Nee, vrije inloop                                                                  | Gratis |
| Tai Chi                                                                                                                                    | 13:30 - 14:30 | De Pracht 2, 5583CW                               | Ja, via <a href="mailto:depracht@depracht.nl">depracht@depracht.nl</a>             | Gratis |
| Beiaardbespeling                                                                                                                           | 13:15 - 14:00 | Oude Willibrorduskerk                             | Nee, vrije inloop                                                                  | Gratis |
| Jeu de Boules                                                                                                                              | 10:00 - 12:00 | De Pracht 2, 5583CW                               | Ja, via <a href="mailto:depracht@depracht.nl">depracht@depracht.nl</a>             | Gratis |
| Rummikub                                                                                                                                   | 14:00 - 16:00 | Het Klooster                                      | Nee, vrije inloop                                                                  | Gratis |
| Eenzaamheid onder de  loop! Feiten, risico's en inzicht | 11:00 - 12:00 | MEE de Meentgroep, burgemeester mollaan 66 Waalre | Ja, via <a href="mailto:m.faust@meedemeentgroep.nl">m.faust@meedemeentgroep.nl</a> | Gratis |
| Wandelen met Zorgwinkel De Bus (max 3 km)                                                                                                  | 19:30         | Het Andere Wonen Waalre, Molenstraat 8, Waalre    | Ja, via <a href="mailto:info@zorgwinkeldebus.nl">info@zorgwinkeldebus.nl</a>       | Gratis |



## Eenzaamheid onder de loep! feiten, risico's en inzicht

17



donderdag 25 september 2025

11.00 – 12.00

MEE de Meentgroep  
Burgemeester Mollaan 66  
Waalre



Deelname is gratis.

Wel graag aanmelden via:  
[m.faust@meedemeentgroep.nl](mailto:m.faust@meedemeentgroep.nl)



Wat is eenzaamheid nu écht? Eenzaamheid is zoveel meer dan 'je alleen voelen'. Het is een persoonlijk en vaak onzichtbaar gevoel dat iedereen op zijn eigen manier ervaart.

Moniek Faust, eenzaamheidsspecialist en cliëntondersteuner bij MEE, neemt ons tijdens deze interactieve presentatie mee langs de actuele cijfers, de impact van eenzaamheid op onze gezondheid, en het verschil tussen eenzaamheid en alleen-zijn. Je ontdekt waarom eenzaamheid niet altijd te herkennen is bij jezelf of anderen – en waarom het zo belangrijk is om met meer aandacht en openheid naar elkaar te kijken.

*Een inzicht gevende sessie die je op een andere manier laat kijken naar eenzaamheid!*

## FILM: GOEDE BUREN MET NABESPREKING

Een documentaire over  
eenzaamheid, samenleven en  
zorgen voor elkaar

In de pauze geniet je van een  
gratis kopje koffie of thee met  
iets lekkers!

De toegang is gratis.  
Wil je zeker zijn van een plek,  
meld je dan vooraf aan via:



DI 30  
SEPT  
14U

HUIS  
VAN  
WAAIRE

Hulp nodig bij aanmelden? Bel de klantenservice - Bibliotheek Waalre: 040-2604260

| Vrijdag 26 september                           | Tijdstip      | Locatie                               | Aanmelden                                                                                                                            | Kosten                  |
|------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Houtsnijden                                    | 13.30 – 16.00 | De Pracht 2, 5583CW                   | Ja, via depracht@depracht.nl                                                                                                         | Gratis                  |
| Koffieochtend Neffe *<br>'t Veld               | 10:00 - 12:00 | Kantine van<br>voetbalvereniging RKVV | Nee, vrije inloop                                                                                                                    | Gratis                  |
| Neffe 't Veld - Gezellige<br>dag               | 09:30 - 15:30 | Dreefstraat 48, 5581BH                | Ja, via<br>info@goedvoormekaarwaalre.nl                                                                                              | €15,00                  |
| Jeu de Boules                                  | 13:30 - 16:00 | Boulesbaan de Oude<br>Toren           | Nee, vrije inloop                                                                                                                    | Gratis                  |
| Open Soep                                      | 13:00 - 14:30 | Bibliotheek Waalre                    | Aanmelden via<br><a href="https://eindhoven.op-shop.nl/2038/open-soep-waalre">https://eindhoven.op-shop.nl/2038/open-soep-waalre</a> | Gratis                  |
| Zaterdag 27 september                          | Tijdstip      | Locatie                               | Aanmelden                                                                                                                            | Kosten                  |
| Repair Café                                    | 09:00 - 12:00 | De Pracht 2, 5583CW                   | Nee, vrije inloop                                                                                                                    | Vrijwillige<br>bijdrage |
| Wandeling en koffie<br>met iets lekkers - PVGE | 10:30         | Huis van Waalre                       |                                                                                                                                      | Gratis                  |
| Zondag 28 september                            | Tijdstip      | Locatie                               | Aanmelden                                                                                                                            | Kosten                  |
| Aalster Ontmoeting                             | 10:30 - 16:00 | De Pracht 2, 5583CW                   | Ja, via depracht@depracht.nl                                                                                                         | Gratis                  |

| Maandag 29 september                                                                                                | Tijdstip             | Locatie                            | Aanmelden                                                                                                                                                          | Kosten |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| PrachtDag Koffiemoment             | 10-30<br>-11.30 uur  | De Pracht 2, 5583CW                | Nee, vrije inloop                                                                                                                                                  | Gratis |
| PrachtDag                                                                                                           | 09:30 -<br>15:30     | De Pracht 2, 5583CW                | Ja, via depracht@depracht.nl                                                                                                                                       | €15,00 |
| Fietsen                                                                                                             | 11:00                | Kerkplein Waalre Dorp              | Nee, vrije inloop                                                                                                                                                  | Gratis |
| Jeu de Boules                                                                                                       | 13:30 -<br>16:00     | Boulesbaan de Oude Toren           | Nee, vrije inloop                                                                                                                                                  | Gratis |
| Kaarten                                                                                                             | 13:30                | Het Klooster                       | Nee, vrije inloop                                                                                                                                                  | Gratis |
| Dinsdag 30 september                                                                                                | Tijdstip             | Locatie                            | Aanmelden                                                                                                                                                          | Kosten |
| Koffieochtend Neffe <br>'t Veld   | 10:00 -<br>12:00     | Kantine van voetbalvereniging RKVV | Nee, vrije inloop                                                                                                                                                  | Gratis |
| Neffe 't Veld - Gezellige dag                                                                                       | 09:30 -<br>15:30     | Dreefstraat 48, 5581BH             | Ja, via<br>info@goedvoormekaarwaalre.nl                                                                                                                            | €15,00 |
| Taalcafé                                                                                                            | 10:00 -<br>11:30     | De Pracht 2, 5583CW                | Ja, via depracht@depracht.nl                                                                                                                                       | Gratis |
| PrachtSoos: Spellen- & kaartmiddag                                                                                  | 13.30 –<br>16.00 uur | De Pracht 2, 5583CW                | Ja, via depracht@depracht.nl                                                                                                                                       | Gratis |
| Fietsmaatjes Aalst-Waalre                                                                                           | 13:00 -<br>16:00     | Markt Aalst                        | Nee, vrije inloop                                                                                                                                                  | Gratis |
| Film 'Goede Buren' en nagesprek  | 14:00 -<br>16:00     | Huis van Waalre                    | Ja, via <a href="http://www.eindhoven.op-shop.nl/2194/goede-buren-filmvertoning-en-gesprek">www.eindhoven.op-shop.nl/2194/goede-buren-filmvertoning-en-gesprek</a> | Gratis |
| DigiCafé                                                                                                            | 14.00 -<br>15.00     | Bibliotheek Waalre                 | Nee, vrije inloop                                                                                                                                                  | Gratis |

| Woensdag 1 oktober                                                      |                                                                                     | Tijdstip          | Locatie             | Aanmelden                                                                                                                                                                                    | Kosten                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| PrachtDag<br>Koffiemoment                                               |    | 10.30 – 11.30 uur | De Pracht 2, 5583CW | Ja, via<br>depracht@depracht.nl                                                                                                                                                              | Gratis                                                      |
| PrachtDag                                                               |                                                                                     | 09:30 - 15:30     | De Pracht 2, 5583CW | Ja, via<br>depracht@depracht.nl                                                                                                                                                              | €15,00                                                      |
| Vrije Pracht Schilders                                                  |                                                                                     | 14:00 - 16:00     | De Pracht 2, 5583CW | Ja, via<br>depracht@depracht.nl                                                                                                                                                              | Gratis, ezels<br>aanwezig,<br>materiaal<br>zelf<br>meenemen |
| Haak Aan                                                                |                                                                                     | 10.00 - 11.30     | Bibliotheek Waalre  | Nee, vrije inloop                                                                                                                                                                            | Gratis                                                      |
| Koffieochtend met lezing<br>Maria Grijpma (Klein Geluk)                 |    | 10:00 - 12:00     | Het Klooster        |                                                                                                                                                                                              | Gratis                                                      |
| Filosofische workshop:<br>Vrienden en Vriendschap<br>(VOL - wachtlijst) |                                                                                     | 13:30 - 16:30     | Bibliotheek Waalre  | Aanmelden via<br><a href="https://eindhoven.op-shop.nl/510/filosofische-workshop-vrienden-en-vriendschap">https://eindhoven.op-shop.nl/510/filosofische-workshop-vrienden-en-vriendschap</a> | Niet-leden €<br>21,00,<br>bibliotheekl<br>eden €<br>17,50   |
| Dialogsessie 'Verbinden'                                                |  | 18:30 - 21:00     | Huis van Waalre     | Ja, via<br><a href="mailto:tjolina@markieza.org">tjolina@markieza.org</a>                                                                                                                    | Gratis                                                      |
| Proefles theater bij Rauw<br>Theater                                    |                                                                                     | 20:00 - 22:00     | De Pracht 2, 5583CW | Ja,<br>via <a href="http://www.rauwtheater.nl">www.rauwtheater.nl</a>                                                                                                                        | Gratis                                                      |



Maria Grijpma, [www.kleingeluk.nl](http://www.kleingeluk.nl)

# ONTMOETEN MET KLEIN GELUK

In het kader van de week van de ontmoeting organiseert Seniorenvereniging Waalre een bijeenkomst 'Klein Geluk'. Het thema van de bijeenkomst is: **Ontmoeten, inspireren en leren over geluk en gezondheid.**

## Voor wie?

Inwoners van Waalre, van jong tot oud.

## Programma

Onder de inspirerende leiding van onze dorpsgenoot Maria Grijpma ga je op een gezellige en speelse manier van alles leren en ervaren om je gelukkig en gezond te voelen.

Je krijgt tips en handvatten om **JA!** tegen jezelf te zeggen.

De aanpak van Maria is gebaseerd op de zes pijlers van de Positieve Gezondheid. Het wordt een ochtend met veel positieve energie!

Er is ruim gelegenheid om vragen te stellen en om elkaar ongedwongen te ontmoeten.

**Welkom!**



**In de pauze geniet je van een gratis kopje koffie of thee met iets lekkers!**

**Toegang gratis, aanmelden is niet nodig.**

**WO  
1 OKT  
10-12U**

**HET  
KLOOSTER  
WAALRE**



## ANWB AutoMaatje Waalre – Samen op weg

Ben je minder mobiel en heb je moeite om zelf ergens naartoe te gaan? Moet je daardoor vaak thuisblijven? Met ANWB AutoMaatje Waalre kom je weer onder de mensen!

Vanaf 23 september 2025 verandert het begeleid vervoer van Goed voor Mekaar Waalre in ANWB AutoMaatje Waalre. Vrijwillige chauffeurs helpen je om weer op pad te gaan.

### Waar kun je naartoe?

Je kunt ANWB AutoMaatje Waalre gebruiken voor afspraken bij de dokter, het ziekenhuis of de fysiotherapeut. Maar ook voor een bezoek aan familie of vrienden, naar de kapper, de winkel of een leuke activiteit.

### Voor wie is het?

Voor inwoners van Waalre die minder mobiel zijn en die geen ander vervoer kunnen regelen. Inschrijven kan via Goed voor Mekaar Waalre: 06 – 25 76 24 22 (maandag t/m vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur). Inschrijven is gratis.

### Hoe werkt het?

- Bel minimaal twee werkdagen van tevoren
- Wij zoeken een vrijwillige chauffeur met een eigen auto
- Je hoort van ons of er iemand beschikbaar is
- De chauffeur haalt je op en brengt je terug
- Bij korte afspraken blijft de chauffeur vaak wachten
- Bij langere afspraken plannen we een aparte terugrit
- Je betaalt een kleine vergoeding aan de chauffeur

### Wat kost het?

Inschrijven is gratis. Je betaalt € 0,35 per kilometer plus eventuele parkeerkosten.

### Wil je zelf chauffeur worden?

Heb je een rijbewijs en een eigen auto? Wil je graag iets betekenen voor anderen, of wil jij je rijvaardigheid op peil houden? Dan zoeken we jou als vrijwillige chauffeur.

Bel ons op

06 –25 76 24 22 of mail naar

[info@goedvoormekaarwaalre.nl](mailto:info@goedvoormekaarwaalre.nl). We kunnen jouw hulp goed gebruiken!



# KOM ERBIJ!

Woensdag  
1 oktober 2025  
van 18:30u tot 21:00u

Gratis entree

Dialogosessie

‘Verbinden’

Huis van Waalre  
Blokven A/B



In een prettige omgeving gaan we onder begeleiding van een getrainde gespreksleider in gesprek met elkaar over het thema ‘Verbinden’.

Dit doen we met behulp van de 4-stappenmethodiek: kennismaken, ervaringen delen, dromen, zelf in actie komen. Je leert hierdoor hoe je een goed gesprek kunt voeren.

Er kunnen **maximaal 8** deelnemers aan een dialoogsessie meedoen. Deelnemers krijgen een **gratis kopje koffie/thee met iets lekkers** erbij.

Gratis entree; wel graag vóór 26 september aanmelden per mail aan: [tjolina@markieza.org](mailto:tjolina@markieza.org)

meer informatie:  
[www.eindhovenindialoog.nl](http://www.eindhovenindialoog.nl)

**Eindhoven  
in dialoog**

Benieuwd naar wat Waalre  
nog meer te bieden heeft?

Kijk dan eens op  
onderstaande websites!

[www.socialelegidswaalre.nl/is/agenda](http://www.socialelegidswaalre.nl/is/agenda)

[www.depracht.nl/activiteiten](http://www.depracht.nl/activiteiten)

[www.bibliotheekeindhoven.nl/waalre](http://www.bibliotheekeindhoven.nl/waalre)

[www.dynamojeugdwerk.nl/  
locaties/waalre/](http://www.dynamojeugdwerk.nl/locaties/waalre/)

[www.community.join-us.nu/](http://www.community.join-us.nu/)



Seniorensociëteit  
**NEFFE 'T VELD**



De Meent Groep

**de Bibliotheek  
Waalre**



**Brabant-Zuidoost**

