

Jaaroverzicht Eenzaamheid 2024



Introductie

Eenzaamheid kan ons allemaal raken. Soms merken we het bij onszelf, soms bij een ander. In Zoetermeer zien we dat de eenzaamheidscijfers onder zowel jongeren als volwassenen zijn toegenomen. Maar gelukkig is er ook een andere kant: een sterke community die zich inzet tegen eenzaamheid.

In 2024 hebben we samen veel bereikt. We zagen prachtige initiatieven ontstaan, waardevolle ontmoetingen plaatsvinden en nieuwe verbindingen groeien. Van muzikale momenten met The Rolling Scones tot de vernieuwde routekaart van Eten en Ontmoeten, die sociale eetplekken in onze stad zichtbaar maakt. Van warme kerstactiviteiten voor jongeren tot de Lief & Leedstraten die buurten hechter maken. En tijdens de Week tegen Eenzaamheid lieten we op een laagdrempelige manier zien hoe een klein gebaar een groot verschil kan maken. We deelden bloemen uit met de vraag: "kent u iemand die eenzaam is? Zou u deze bloemen dan aan diegene willen geven?"

Ook in 2025 bouwen we verder aan deze Zoetermeerse community, waarbij 'ontmoeten' centraal staat. We versterken de samenwerking met netwerken zoals Inclusie & Diversiteit en Zoetermeer voor Elkaar. Voor jongeren starten we Join Us-gesprekken. Want de kracht van ontmoeting blijft onze grootste troef.



Laten we blijven investeren in samenkomen, luisteren en omzien naar elkaar. Dit jaarverslag laat zien wat we samen al hebben bereikt. Maar belangrijker nog: het inspireert om door te gaan. Want in Zoetermeer staat niemand er alleen voor.

Wethouder Véronique Frinking

Cijfers en feiten

Wist je dat...

- De community tegen Eenzaamheid Zoetermeer 2 netwerkbijeenkomsten organiseerde waarvan één door de themagroep Eten & Ontmoeten
- Er een congres over de sociale basis is georganiseerd waar een groot aantal deelnemers uit de community kwam
- De Community tegen Eenzaamheid Zoetermeer meer dan 200 deelnemers telt
- Er 3 actieve themagroepen (Themagroep Kunst en Cultuur, Themagroep Eten en Ontmoeten en Themagroep Jongeren) zijn die allen activiteiten hebben georganiseerd
- Er 21 kernteam- en themagroep vergaderingen waren
- PostNL-bezorgers sinds kort adressen doorgeeft bij Meldpunt Bezorgd als zij zich zorgen maken over Niet pluis gevoel.



Aanpak eenzaamheid gemeente Zoetermeer

Om eenzaamheid in Zoetermeer te verminderen, kiezen wij ervoor om een brede maatschappelijke beweging op gang te brengen. Hierbij kijken we ook nadrukkelijk buiten welzijn en zorg. Wij werken via een **netwerksamenwerking** in een community. Het uitgangspunt is dat de gemeente organisaties, inwoners en ondernemers motiveert om zich uit te spreken en hierop in te spelen.

De gemeente heeft een **motiverende, stimulerende, ondersteunende en verbindende** rol.



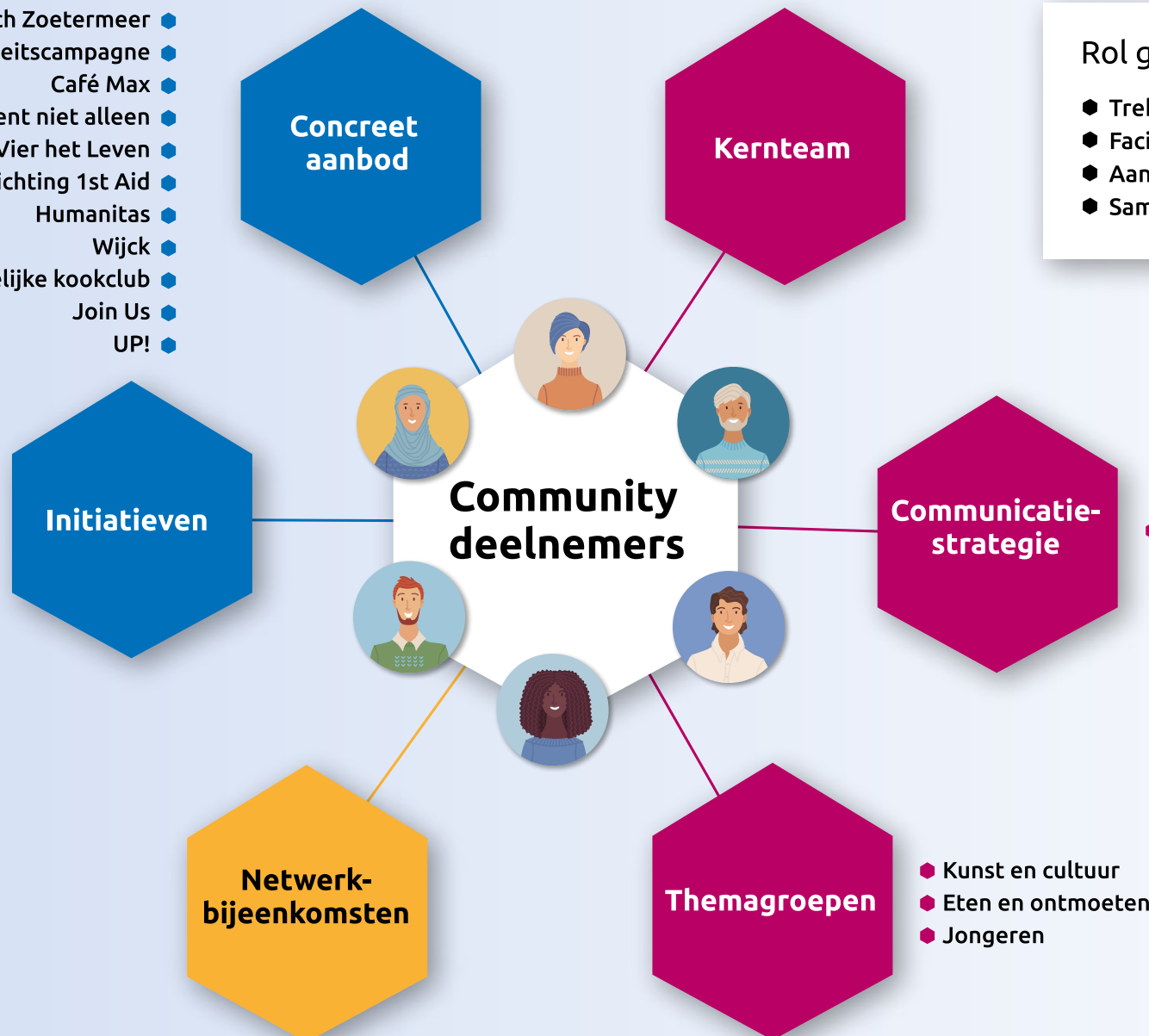
Visie: Iedereen kan iets doen



- Week tegen eenzaamheid ●
- Dienstverlening welzijn ●
- Signalerend huisbezoek ●
- Lief en leed ●
- Magisch Zoetermeer ●
- Publiciteitscampagne ●
- Café Max ●
- Stichting Je bent niet alleen ●
- Vier het Leven ●
- Stichting 1st Aid ●
- Humanitas ●
- Wijck ●
- Onvergetelijke kookclub ●
- Join Us ●
- UP! ●

Uitvoering

Structuur



Rol gemeente

- Trekker community
- Faciliteren
- Aanjagen
- Samenwerkingspartner

● slim verbinden sterke sociale basis

Rol deelnemers

- Vormen community
- Samenwerken
- Uitvoeren
- Inspireren

- Kunst en cultuur
- Eten en ontmoeten
- Jongeren





Doelstellingen

Effectieve lokale aanpak tegen eenzaamheid in Zoetermeer, door:

- ◆ **Een sterke community tegen eenzaamheid op te bouwen**
- ◆ **Eenzaamheid signaleren en bespreekbaar te maken**
- ◆ **Eenzaamheid te doorbreken en duurzaam aan te pakken**

Om deze drie doelstellingen te behalen investeren we in de vijf pijlers en adviezen voor een effectieve lokale aanpak van het landelijke actieprogramma Eén tegen eenzaamheid:

- 1 Bestuurlijk commitment**
 - > Betrokkenheid van alle leden van het college B&W
- 2 Creëer een sterk netwerk**
 - > Zoetermeerse Community tegen Eenzaamheid
 - > Haakt in op actualiteiten
 - > Neemt initiatieven op wat nodig is
 - > Betreft alle sectoren van de samenleving
 - > Opleiden en kennis delen, o.a. via themasessies, symposia, netwerkbijeenkomsten
- 3 Betrek mensen met gevoelens van eenzaamheid**
 - > Campagnes organiseren om bewustzijn te vergroten
 - > Ervaringsdeskundigen inzetten
- 4 Werk aan een duurzame aanpak**
 - > Via maatschappelijke initiatieven
 - > Via de dienstverlening van welzijn en vrijwilligersorganisaties
- 5 Monitoring en evaluatie**
 - > Door het kernteam



tegeneenzaamheid@zoetermeer.nl



[#communitytegeneenzaamheidzoetermeer](https://www.linkedin.com/company/communitytegeneenzaamheidzoetermeer)

Netwerkbijeenkomsten



Elk jaar worden er netwerkbijeenkomsten georganiseerd door Community tegen Eenzaamheid Zoetermeer. Het doel van deze bijeenkomsten is het netwerk versterken en vergroten. Ook het informeren en inspireren van de community komt aan bod door de verschillende workshops. In 2024 organiseerde de Community tegen Eenzaamheid 2 netwerkbijeenkomsten. Daarnaast is er een congres georganiseerd voor alle partners van de sociale basis in Zoetermeer, veel deelnemers van de Community tegen Eenzaamheid waren hierbij aanwezig.



15e netwerkbijeenkomst

16 mei 2024

Thema: Elkaar leren kennen

Op 16 mei werd de 15e netwerkbijeenkomst gehouden. Er waren in totaal 50 deelnemers aanwezig. De bijeenkomst heeft een andere vorm gekregen. Er is namelijk meer tijd besteed aan de interactieve sessies en het netwerken en dus elkaar leren kennen. Tijdens de bijeenkomst is er ingegaan op de lokale aanpak eenzaamheid. Vervolgens zijn er 3 interactieve sessies gehouden. De 3 interactieve sessies gingen over:

- Eten en ontmoeten
- De kracht van kunst & cultuur
- Wonen en eenzaamheid

De nieuwe vorm heeft veel positieve feedback gehad. Het kernteam heeft deze nieuwe vorm bedacht en zich ook meer ingezet rondom de organisatie van de bijeenkomst. Tijdens de evaluatie van deze netwerkbijeenkomst heeft het kernteam besloten deze nieuwe vorm aan te houden.



Congres Sterke Sociale Basis

7 november 2024

Op 7 november organiseerde de gemeente Zoetermeer samen met het team Sterke Sociale Basis een congres. Er waren in totaal 138 deelnemers aanwezig. Tijdens het congres is er een helder beeld geschetst van wat een Sterke Sociale Basis voor onze stad betekent. Namelijk een gemeenschap waar inwoners centraal staan, ontmoeting altijd dichtbij is en waar we slim verbinden.



Wethouders Véronique Frinking (gezondheid & welzijn) en Bouke Velzen (bestaanszekerheid) deelden hun visie op de sociale uitdagingen en mogelijkheden in Zoetermeer.

Diverse partners uit zorg, welzijn, onderwijs, cultuur, woningbouw, geloofsgemeenschappen en bedrijfsleven waren aanwezig om mee te denken over de sociale basis van de stad. Inspiratie werd geboden door stadsmaker

Teun Gautier, die de zaal inspireerde met voorbeelden van lokale burgerinitiatieven en de impact ervan op gemeenschappen. Zijn boodschap onderstreepte hoe belangrijk het is om zelf als inwoners actief te zijn in de stad én als gemeente deze bewonersinitiatieven te ondersteunen en te faciliteren.



Het congres benadrukte het besef dat je regie hebt over je eigen leven en dat het waardevol is om iets voor je buurt of gemeenschap te doen. Het congres was een inspirerende stap in de goede richting, maar er is nog veel te doen. We kijken uit naar de vervolgstappen.



Themagroepen



Themagroepen ontstaan door gedeelde interesses van de deelnemers van de community. In 2023 zijn er 3 nieuwe themagroepen van start gegaan en in 2024 hebben de themagroepen een jaarplan gemaakt en aan de hand hiervan activiteiten georganiseerd rondom het thema gerelateerd aan eenzaamheid.



Themagroep Kunst en Cultuur

Wijck is trekker van de themagroep kunst & cultuur, onderdeel van de CTEZ. Doel van deze themagroep is om, samen met kunst- en cultuurmakers en maatschappelijke organisaties, kunstzinnige activiteiten en projecten tot stand te brengen die bijdragen aan de preventie van eenzaamheid en het bevorderen van Positieve Gezondheid. Dit worden ook wel culturele interventies genoemd. Deze kunnen verschillende kunst- en cultuurvormen omvatten, zoals muziek, dans, theater, beeldende kunst en literatuur.

Doelen themagroep:

- Meer en sterkere verbinding tussen cultuur & sociaal domein
- Samenwerken aan preventie van eenzaamheid en het bevorderen van Positieve Gezondheid door middel van culturele interventies
- Elkaar inspireren en van elkaar leren
- Ambassadeurschap
- Draagvlak voor kunst & cultuur vergroten in Zoetermeer



Afgelopen jaar is in bovenstaand kader samengewerkt aan een checklist voor succesvolle samenwerking tussen het culturele veld en het sociaal domein. Wijck heeft tijdens de grote Community bijeenkomst een workshop gedichten schrijven gegeven om deelnemers kennis te laten maken met de kracht van kunst als middel voor verbinding.

Daarnaast zijn er verschillende samenwerkingsprojecten in de themagroep ontstaan, waaronder:

Op de koffie bij Franx, een samenwerking tussen Kunstgarage Franx, Wijck en meerdere organisaties binnen het sociaal domein waarbij gratis rondleidingen en een workshop met een nagesprek worden aangeboden voor (jong) senioren. Er is contact gezocht met organisaties die zich richten op senioren die in een kleine(re) wereld leven en niet meer zo snel contacten elders (kunnen of weten te) leggen. Er hebben in 2024 meerdere rondleidingen en workshops plaatsgevonden en inmiddels worden meer doelgroepen betrokken dan alleen jong senioren. Ook mensen met dementie of een andere beperking zijn op bezoek geweest. In april 2024 heeft Franx een cheque aangeboden gekregen van de Lions Soetermare. Dit heeft ervoor gezorgd dat het project ook in 2025 door kan gaan.



Summer Sing Alongs en Theaterbingo's, een samenwerking tussen Wijck, Scylla Theaterproducties en Palet Welzijn. Na de eerder uitgevoerde succesvolle reeks Theaterdiners waaraan 240 wijkbewoners deelnamen gaven deelnemers aan vooral het samen (mee)zingen graag terug te willen zien komen. Omdat bij veel ouderen het gevoel van eenzaamheid in de zomervakantie toeneemt, zijn er in die periode twee Summer Sing Alongs georganiseerd waaraan ruim 60 mensen deelnamen. Ook wordt momenteel samengewerkt aan de organisatie van 4 Theaterbingo's op locaties in Oosterheem en Seghwaert. Er wordt in 2025 een vervolg gegeven aan de succesvolle Theaterdiners in de periode september tot en met november 2025. Leuk om te vermelden: De Theaterdiners hebben de Zoetermeerse Kunst- en Cultuurprijs gewonnen!



Fotograaf: Marco Zwinkels

In beweging, een samenwerking tussen Greg & Baud Productions, Theaterhart en Stichting Jong Senioren waarbij theater wordt ingezet als middel voor het vergroten van bewustwording op het gebied van ouder worden en hoe meer in beweging te komen. De voorstelling zal begin 2025 plaatsvinden bij De Entree in Meerzicht.

The Rolling Scones, een samenwerking tussen Greg & Baud Productions, Eigen Wij, Marimore Design, De Bakkerswinkel, Theaterhart, Warm Water Jeugdtheater en Wijck waarbij korte muzikale optredens in meerdere wijken worden gegeven onder het genot van een kopje koffie/thee/warme chocomel en een versgebakken scone. De optredens en scones reizen/rollen in de decembermaand door de stad en brengen warmte, gezelligheid, inspiratie en de mogelijkheid tot een fijn gesprek. Er is een werkgroep gevormd die dit idee verder gaat ontwikkelen en de concerten in 2025 gaan plannen en organiseren.



Themagroep Eten en Ontmoeten



Eten en Ontmoeten is een samenwerking tussen organisaties die sociale eetinitiatieven aanbieden voor inwoners van Zoetermeer. Van verschillende wijkrestaurants, stads- en speelboerderijen tot aan MBO Rijnland. Allemaal zorgen ze voor een verantwoorde maaltijd. Ook is er ruimte voor een goed gesprek en om nieuwe mensen te ontmoeten.

De themagroep Eten en Ontmoeten heeft met elkaar 3 doelen bepaald voor 2024:

- Verantwoordelijk voor zichtbaarheid van het netwerk Eten en Ontmoeten voor inwoners.
- Zorgen dat organisaties mogelijkheid krijgen om te netwerken en inspireren door middel van een netwerkbijeenkomst te organiseren.
- Sociale kaart van Eten en Ontmoeten bijhouden en verspreiden.

Netwerkbijeenkomst Eten en Ontmoeten – 29 mei 2024

Door de themagroep is er een netwerkbijeenkomst georganiseerd voor sociale eetinitiatieven die zijn verbonden aan het netwerk Eten en Ontmoeten. Er werd met veel enthousiasme nieuwe initiatieven gedeeld die met Eten en Ontmoeten te maken hebben. Daarnaast was er ruimte om te netwerken met elkaar.



Fotograaf Jeroen Stahlecker

Tijdens het eten was er een interessante lezing van Willemiek van Dam (voeding- en leefstijlcoach). Aan de hand van voorbeelden werd de inhoud van dagelijkse producten die in de supermarkt liggen doorgelicht. De lezing werd met name heel goed ontvangen door de aanwezige vrijwilligers die verantwoordelijk zijn voor het koken van maaltijden van de verschillende eetinitiatieven.

Na afloop konden bezoekers een linnen tas met het logo van Eten en Ontmoeten meenemen, samen met de vernieuwde routekaart waarop alle sociale eetgelegenhedenpunten in Zoetermeer staan. Op de routekaart staan organisaties (en locaties) die bekend zijn bij Eten en Ontmoeten.

Sociale routekaart

Op deze sociale routekaart vind je plekken in Zoetermeer waar je voor een betaalbare prijs kan eten en nieuwe mensen kunt leren kennen. Deze routekaart wordt ieder jaar vernieuwd. In 2024 is de nieuwe versie verspreid onder het netwerk, inZet en in supermarkten. Daarnaast wordt de routekaart meegenomen en uitgedeeld met de huisbezoeken 75+ en door WMO consulenten die op huisbezoek gaan.



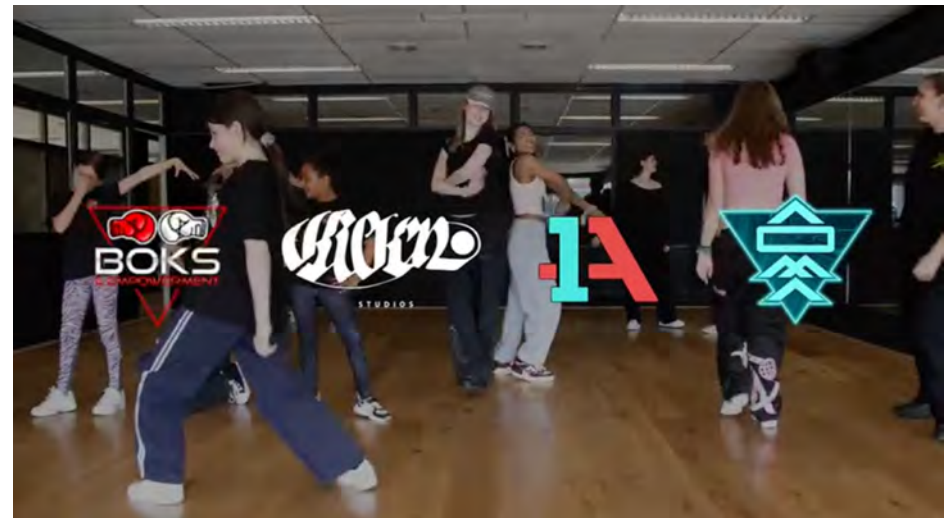
Themagroep Jongeren

In 2023 is er een start gemaakt met de themagroep jongeren. De themagroep is in 2024 steeds meer gaan groeien. Waarbij ook is aangegeven de focus te willen verbreden naar bredere preventie ondersteuning. De themagroep bestaat uit 12 enthousiaste deelnemers van verschillende organisaties. In 2024 hebben de organisaties vooral goed kennis gemaakt en overzichtelijk gemaakt welke ondersteuning en initiatieven er al zijn in Zoetermeer.



In de kerstperiode organiseerde de themagroep een speciale activiteit. Dit initiatief had als doel om de eenzaamheid bij jongeren te verminderen en hen te helpen blijvende sociale contacten op te bouwen.

De feestdagen kunnen voor veel jongeren, vooral degenen die zich eenzaam voelen, een lastige tijd zijn. Terwijl de rest van de wereld druk bezig is met het vieren van de kerst met familie en vrienden, kan het voor hen een moment van isolement en verdriet zijn. Er zijn veel kerst initiatieven voor eenzame ouderen maar weinig voor jongeren. De themagroep Jongeren heeft dit erkend en heeft met deze activiteit een veilige en gezellige plek geboden waar jongeren met elkaar in contact kwamen. De kerstactiviteit bestond uit verschillende interactieve en ontspannen workshops die contact maken met andere jongeren stimuleren. [Klik hier en bekijk de aftermovie op Instagram.](#)



Join Us

In 2024 zijn we voor jongeren gestart met Join Us, dit was mogelijk door de extra SPUK middelen. Join Us weet jongeren te bereiken en uit hun isolement te halen door ze te verbinden en hun mentale gezondheid te versterken. Om dit te bereiken wordt de Join Us methodiek ingezet. Deze methodiek is in 2021 erkend als goed onderbouwd door Movisie en het Nederlands Jeugdinstituut. De methodiek bestaat uit basisvoorwaarden zoals plezier en veiligheid, peer-to-peer contact en persoonlijk leiderschap. Vanuit deze veilige basis helpen begeleiders deelnemers om meer inzicht te krijgen in hun eigen gedrag en persoonlijke sociale uitdagingen aan te gaan. Hierbij zetten ze cognitief gedragstherapeutische begeleidingstechnieken in. Een deelnemer stroomt uit wanneer hij voldoende sociaal redzaam is om een passend netwerk op te bouwen en behouden.



Samenwerking met Gro-Up

Om Join Us succesvol in te zetten in een gemeente of regio is een constructieve samenwerking met een lokale sociaal werkorganisatie van essentieel belang. Jongerenwerkers en/of sociaal werkers worden opgeleid tot Join Us begeleider en ondersteunen de deelnemers tijdens bijeenkomsten. Daarbij stimuleren we de inzet van ervaringsvrijwilligers. Dit zijn oud-deelnemers van Join Us die graag iets betekenen voor jongeren en jongvolwassenen met eenzaamheidsgevoelens.

Gro-Up is de samenwerking met Join Us aangegaan. Gro-Up merkt dat eenzaamheid onder jongeren toeneemt en heeft daarom vanuit de organisatie ook meer focus op de aanpak eenzaamheid onder jongeren.

In Q4 van 2024 zijn de jongerenwerkers van Gro-Up getraind. De eerste Join Us groep is inmiddels van start gegaan in Zoetermeer.



Uitgelichte activiteiten



Er werden in 2025 nog meer activiteiten georganiseerd. Café Max wordt goed gevonden door inwoners, het bevrijdingsconcert voor senioren was een groot succes en de bewoners van de Lief- en Leedstraten kozen in november de Liefste straat van Zoetermeer 2024.



Café Max

Café MAX wordt inmiddels goed gevonden door bezoekers. De stamtafel is dagelijks bezet met gasten die in hun eentje binnenkomen voor een kop koffie of thee en een praatje.

De tweewekelijkse gespreksgroepen aan de Verhalentafel en het Nabestaandencafé zijn de vaste activiteiten. Afgelopen jaar werd in café MAX ook op een aantal zondagen de café MAX Pubquiz georganiseerd, die druk bezocht werden. Bij de Pubquiz ontmoeten veelal mensen alleen weer nieuwe mensen, door aan te schuiven aan een tafel en in een vijftal een team te vormen. Naast het overleggen over de vragen, is er ook ruimte om elkaar te leren kennen. Ook het komende jaar gaat café MAX hier mee door.



Magisch Zoetermeer – bevrijdingsconcert voor senioren

Het bevrijdingsconcert voor senioren mede mogelijk gemaakt door Magisch Zoetermeer was een succes. De vrijwilligers hebben met hun harde werk en toewijding ervoor gezorgd dat alles op rolletjes liep. Zonder hen was dit evenement niet mogelijk geweest.

#samentegeneenzaamheid #MagischZoetermeer #Bevrijdingsconcert2024
#Dankbaarheid #Vrijheid



Lief- en Leedstraten – liefste straat verkiezing

Inmiddels zijn er al 200 Lief- en Leedstraten. Vrijdag 15 november kozen bewoners de Liefste Straat van Zoetermeer 2024. Met Lief en Leed kunt u als bewoner zelf zorgen dat er in uw straat meer aandacht is voor elkaar, dat lief en leed met elkaar wordt gedeeld en dat er niemand meer buiten de boot valt.

De vier genomineerde straten zijn dit jaar: Konijnenweide (Seghwaert), Shawzijde/Sheridanzijde (De Leyens), Dijkwater (Meerzicht) en Palestinarode (Buytenwegh). Voor de genomineerde straten en winnaars zijn er cheques van € 150, € 250 en € 500.

De eerste plaats gaat naar Palestinarode, de tweede naar Konijnenweide, derde naar Shawzijde/Sheridanzijde en vierde naar Dijkwater. De Liefste Straat dit jaar is Palestinarode omdat gangmakers hier alle burens van jong tot oud betrekken bij activiteiten, burenhulp verlenen en omkijken naar elkaar. Ook is er een Lief en Leedgroepsapp waaraan 80% van de straat deelneemt. Dit is allemaal in 1 jaar bereikt. “Wat is het mooi om te zien dat er zo veel burens zijn die hun straat en buurt en daarmee een stukje Zoetermeer mooier maken”, aldus wethouder Véronique Frinking. “En dat we nu al op 200 Lief- en Leedstraten zitten is fantastisch. Dit is waar het om draait. Omzien naar elkaar, met een klein gebaar kan je al een verschil maken”.



Extra activiteiten vanwege SPUK middelen

Er zijn extra activiteiten uitgevoerd door de subsidie mogelijkheden vanuit het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA).



Epic Youth - WellConnect

De activiteiten die Epic Youth heeft georganiseerd zijn gericht op het verbeteren van de fysieke gezondheid, mentale gezondheid en financiële gezondheid van jongeren (10-23 jaar). De activiteiten worden niet alleen voor jongeren georganiseerd, maar mede door de jongeren georganiseerd. In de aanpak van Epic Youth nemen jongeren taken op zich in de organisaties en de uitvoering, ondersteunt door ervaren jongerenwerkers. Dit zorgt ervoor dat jongeren nuttige vaardigheden ontwikkelen, maar ook verantwoordelijkheid en eigenaarschap pakken en zich meer betrokken voelen bij de organisatie.

Stichting 1st Aid – Health: Mind, Body and Soul

De activiteiten die de stichting aanbiedt zijn activiteiten die de mentale gezondheid, fysieke gezondheid en de sociale basis van jongeren en jongvolwassenen versterken. De workshops, clinics en lectures worden aangeboden op scholen in Zoetermeer. De workshops worden geïntegreerd in een gym / lichamelijke opvoeding les. De stichting voert dit project uit in samenwerking met Boks empowerment, Parkour disciplines, Panna Knockout, Showcase basketball en WDW High Performance. Daarnaast zijn er samenwerkingen met stichting Leergeld en Zoetermeerpas. En met verschillende scholen in Zoetermeer.

Stichting Samen tegen Eenzaamheid

Stichting Samen Tegen Eenzaamheid is opgericht door Joey Koeijvoets (glazen radiohuis) en zetten een "community radio" op (geen winstoogmerk). Het belangrijkste doel van "community radio" is om de lokale gemeenschap te informeren, te verbinden en te betrekken bij belangrijke kwesties die hen direct aangaan.

Er wordt een vrijwillige telefoondienst opgezet waar luisteraars naar toe kunnen bellen. Mensen kunnen een praatje maken maar ook in contact treden voor vraagstukken waarbij de vrijwilliger kunnen doorverwijzen naar (welzijns) organisaties.

De radio zet zich in voor eenzame ouderen door middel van: Speciale radioprogramma's, interactieve segmenten, lokale evenementen en activiteiten promoten, samenwerking met zorginstellingen, bijeenkomsten organiseren, telefoondienst voor ouderen.

Stichting Sociale Sportschool

Sociale sportschool combineert een serieuze work-out met een sociaal component. Sporters gaan met ouderen samen op bootcamp. Ouderen komen weer buiten, zijn deelgenoot van een sociale beweegactiviteit met jongeren. Eenzaamheid wordt op innovatieve wijze bestreden. Inclusie staat centraal, iedereen kan en mag meedoen.

Project UNFILTERED

Jongerencampagne door er voor jongeren. Om maatschappelijke kwesties bloot te leggen en bespreekbaar te maken en hiermee taboes te doorbreken. In de hoop dat jongeren zich minder geïsoleerd voelen en inzien dat ze niet alleen zijn. Denk aan onderwerpen zoals: Eenzaamheid, Mentale gezondheid, Pesten en Racisme.

Fietsmaatjes door UVV

Fietsmaatjes maakt samen fietsen voor iedereen mogelijk door vrijwilligers te koppelen aan gasten die niet meer zelfstandig kunnen fietsen. Samen maken zij heerlijke fietstochten op een duofiets met elektrische trapondersteuning. Zo genieten ze van onderlinge gesprekken, de omgeving en zijn ze lekker in beweging. Gezond en gezellig!
Door Movisie wordt deze interventie beschouwd als een effectieve sociale Interventie.

Join Us x Gro Up

Join Us weet jongeren te bereiken en uit hun isolement te halen door ze te verbinden en hun mentale gezondheid te versterken. Om dit te bereiken wordt de Join Us methodiek ingezet.

Week tegen Eenzaamheid



Van 26 september t/m 2 oktober was het de Week tegen Eenzaamheid. De Week tegen Eenzaamheid wordt jaarlijks in het kader van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid georganiseerd door het ministerie van VWS.



26 september t/m 2 oktober 2024



Week tegen Eenzaamheid

Iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid, bij zichzelf of bij een ander. Er zijn veel verschillende oorzaken waardoor iemand zich eenzaam kan voelen. Weinig sociale contacten, verhuizen naar een nieuwe stad of het gevoel hebben dat je nergens bij hoort. Ook als je veel vrienden hebt kun je je toch eenzaam voelen. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid hebben we hier extra aandacht voor.



Interview

MARLIES KIJKT OM NAAR ANDEREN
Eenzaamheid herkennen bij iemand is niet altijd even makkelijk. Marlies Janssen gebruikt graag haar oren en ogen om eenzaamheid te signaleren. 'Er is veel eenzaamheid in Zoetermeer, meer dan wij denken. Maar ik kan niet alleen de wereld redden', vertelt Marlies.

EENZAAMHEID HERKENNEN
Veel mensen nemen niet zelf het initiatief om contact te zoeken. Toch probeert Marlies haar ogen en oren open te houden. 'Toen mijn buurvrouw alleen kwam te staan, hebben we haar direct gezegd dat als er iets is, ze ons maar een seintje hoeft te geven. Ze is al op leeftijd, dus we houden haar een beetje in de gaten. Ik heb gemerkt dat haar kinderen haar regelmatig bezoeken, dus dat is fijn en een geruststelling.'

Een andere bewoner in haar straat zonderde zich steeds meer af en ging zelden de deur uit. Ze zocht contact met hem, maakte af en toe een praatje en nam hem mee naar het theater toen ze een kaartje over had.

Uitjes in Zoetermeer

Marlies probeert mensen te informeren met activiteiten in de wijken. 'In Zoetermeer wordt heel veel gedaan voor inwoners en vooral voor ouderen.' Zelf speelt ze in verschillende kaartclubs. Daar zet ze haar sociale voelspriet ook wel eens uit. 'Als ik daar iets merk, ga ik tijdens de pauze een praatje maken. Iedereen vindt het fijn als hij of zij een verhaal kwijt kan', vertelt Marlies.

De stap naar buiten is belangrijk

'Door dingen te ondernemen, ontmoet je nieuwe mensen. Maar sommigen vinden het moeilijk om contacten te leggen. Als iemand alleen maar thuis zit, kun je eenzaamheid ook niet herkennen', vertelt Marlies. Toch probeert Marlies eenzame mensen een handreiking te doen. 'Het is jammer dat we in deze tijd zo langsk elkaar heen leven, waardoor eenzaamheid zo'n groot probleem is.'



Tips bij het signaleren van eenzaamheid

Hoe herken ik eenzaamheid bij iemand anders?

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen voor een ander of jezelf.

Maar hoe herken je eenzaamheid? Er zijn verschillende signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Dit kunnen lichamelijke, psychische, sociale en gedragssignalen zijn. Maar ook gebeurtenissen uit iemands leven kunnen een oorzaak zijn van eenzaamheid.

Wil je meer weten over hoe je eenzaamheid kunt herkennen bij een ander of jezelf? Kijk dan op www.eentegeneenzaamheid.nl/dit-kun-jij-doen.

Meldpunt Bezorgd

Ben je ongerust over iemand en vraagt die persoon zelf niet om hulp? Bij Meldpunt Bezorgd kun je een melding doen. Je kunt gebruikmaken van het online meldformulier op www.zoetermeer.nl/meldpuntbezorgd of tijdens kantooruren (09.00 - 17.00 uur) bellen naar 088 - 900 400.

Je kunt ook een e-mail sturen naar meldpuntbezorgd.zoetermeer@kwadraad.nl.



EEN TEGEN EENZAAMHEID Zoetermeer

Donderdag
26 september
t/m woensdag
2 oktober



Aan wie geef jij een gratis drankje?

Op 27 september tussen 12.00 en 15.00 uur staat er een gezellige marktkraam bij Albert Heijn Rokkeveen. Bij Albert Heijn de Leyens is dit op 2 oktober van 12.00 tot 15.00 uur. Je kunt hier twee gratis kopjes koffie, thee of frisdrank halen. Wat wij van jou vragen? Deel een van de drankjes met iemand die je nog niet kent, ergens in de winkel. Een mooie kans om in gesprek te gaan en misschien wel een nieuwe buur te leren kennen! Ook Lief & Leedstraten is aanwezig. Zij delen bloemen uit die je kunt geven aan een buur die wel een steuntje kan gebruiken.

Doe mee en win!

Deel je een bloemetje uit? Maak dan een foto van dit moment en deel je verhaal op Facebook. Vergeet hierbij niet om de volgende tags mee te nemen: @Community tegen Eenzaamheid, @Lief en Leed Zoetermeer en @Albert Heijn Rokkeveen of @Albert Heijn de Leyens.

Heb je geen Facebook? Stuur je verhaal met foto naar igrayne@liefenleedstraten.nl. Hiermee maak je kans op een Albert Heijn actiepakket ter waarde van € 100. Ideaal om een gezellige burendag te organiseren!

Meer omzien naar elkaar

Wethouder Véronique Frinking: 'Alleen zijn is oké, maar eenzaam zijn is verschrikkelijk. Om dit te voorkomen, moeten we meer oog hebben voor elkaar. Betrokkenheid van bewoners bij hun wijk en bij hun buren is onmisbaar om jong en oud te verbinden en eenzaamheid te voorkomen. Ook het verenigingsleven is belangrijk. Hier leren leden al op jonge leeftijd belangrijke sociale vaardigheden en bouwen ze waardevolle relaties op. Zo kunnen we met elkaar bouwen aan een gemeenschap waarin niemand wordt buitengesloten, maar waar we juist aandacht hebben voor elkaar.'

Samen opruimen

Draag samen met burens, vrienden, je team, school of sportclub een steentje bij en doe mee met de laagdrempelige buurt opruimingsactie. Door samen of alleen een ommetje te maken en zwerfafval op te rapen, help je niet alleen de natuur, maar kom je ook in contact met buurtgenoten. Je kunt ook aansluiten bij een bestaande actie of samen een stukje buurt adopteren. Een mooie manier om zowel eenzaamheid als vervuiling tegen te gaan!

Doe je ook mee? Meld je aan via www.zoetermeervoreelkaar.nl/hulpvragen. Je kunt meedoen wanneer je wilt.



Lokale actie Week tegen Eenzaamheid

De Zoetermeerse Community tegen Eenzaamheid organiseerde in samenwerking met Albert Heijn Rokkeveen en Albert Heijn de Leyens een actie om mensen met elkaar in contact te brengen.

Elkaar ontmoeten

Bezoekers kregen een gratis kopje koffie, thee of frisdrank aangeboden, met één belangrijke voorwaarde: het tweede kopje moest gedeeld worden met een onbekende in de winkel. Wethouder Véronique Frinking deed zelf ook een kopje koffie uit. 'Zelfs een klein gebaar kan al een groot verschil maken. We moeten meer aandacht hebben voor elkaar', benadrukte ze.



Bloemen voor een buur

Ook Lief & Leedstraten deed mee door bloemen uit te delen, waarmee bezoekers een buur die wat extra steun kon gebruiken konden verrassen. De actie liet op een toegankelijke manier zien hoe eenvoudig het kan zijn om iets goeds te doen voor een ander.



Fotograaf Patricia Munster

Extra activiteit Magisch Zoetermeer – Ben Cramer

Tijdens de Week van de Eenzaamheid, was het genieten geblazen bij CKC & partners in Zoetermeer. De zaal was volledig gevuld met enthousiaste ouderen, die met volle teugen genoten van een bijzondere seniorenshow. Met meer dan 100 aanwezige ouderen was de sfeer gezellig en ontspannen.

Nick Jefferson en Ben Cramer wisten de middag op magische wijze te vullen met muzikale hoogtepunten. Ben Cramer bracht met zijn repertoire allerlei leuke liedjes van vroeger ten gehore, wat bij veel aanwezigen herinneringen naar boven bracht en menigeen uitnodigde om mee te zingen.

Tijdens de pauze werden de ouderen getrakteerd op een drankje en de slagroomsoesjes van Jongerius, die bijzonder goed in de smaak vielen. De positieve reacties na afloop spraken boekdelen: veel ouderen vertelden hoezeer ze genoten hadden van het concert en de ontspannen sfeer.



Kerstinitiatieven



De kerstperiode is vaak een periode van samenzijn met familie en vrienden. Maar dat is niet voor iedereen het geval. Voor inwoners die zich eenzaam voelen, is de kerstperiode vaak confronterend. Deelnemers van de Community tegen Eenzaamheid Zoetermeer organiseerden daarom allerlei activiteiten, zodat niemand alleen hoeft te zijn.



Magisch Jumbo Kerstfestijn

Op maandag 16 december vond voor de tweede keer het Jumbo Kerstfestijn plaats in het Stadstheater in Zoetermeer. Een samenwerking tussen Jumbo Supermarkten, het Stadstheater, Magisch Zoetermeer, Mbo Rijnland en Eén tegen Eenzaamheid Zoetermeer. Een hartverwarmend initiatief om ouderen in Zoetermeer samen te brengen en eenzaamheid terug te dringen. Dit jaar waren er meer dan 700 ouderen aanwezig.



Magisch Zonnetje

Tijdens het kerstfestijn reikte wethouder Véronique Frinking het Magisch Zonnetje uit aan twee genomineerden. Dit is een award van Magisch Zoetermeer die elk jaar wordt uitgereikt aan mensen die zich op een speciale manier inzetten voor eenzame ouderen.

Kerstdiner voor jongeren

De feestdagen kunnen voor veel jongeren, vooral degenen die zich eenzaam voelen, een lastige tijd zijn. Terwijl de rest van de wereld druk bezig is met het vieren van de kerst met familie en vrienden, kan het voor hen een moment van isolement en verdriet zijn. Er zijn veel kerst initiatieven voor eenzame ouderen maar weinig voor jongeren. De themagroep Jongeren, die bestaat uit meer dan 10 jongerenorganisaties uit Zoetermeer, heeft dit erkend en wil met deze activiteit een veilige en gezellige plek bieden waar jongeren met elkaar in contact kunnen komen. De kerstactiviteit bestaat uit verschillende interactieve en ontspannen workshops die contact maken met andere jongeren stimuleren.

Santa Run

De derde editie van de Santa Run was weer een succes. Er zijn veel volwassenen en kinderen komen rennen voor het goede doel. Er is een bedrag van € 2500,- opgehaald voor het goede doel van Magisch Zoetermeer: zoveel mogelijk wensen van eenzame ouderen vervullen. #tegeneenzaamheid



Interviews op de website



Om het taboe rondom eenzaamheid te doorbreken gaan we maandelijks in gesprek met inwoners van Zoetermeer die zelf eenzaamheid hebben ervaren. Zij nemen deel aan een van de initiatieven van de Zoetermeerse Community tegen Eenzaamheid en delen hun verhaal. Daarnaast gaan we ook in gesprek community deelnemers, om te laten zien welke mooie initiatieven er allemaal zijn in Zoetermeer.

Alle interviews lees je op zoetermeertegeneenzaamheid.nl/nieuws



"Het initiatief van de Themagroep jongeren is voor ons van groot belang. De Themagroep zorgt dat toonaangevende instanties en bedrijven de neuzen de zelfde kant op laten wijzen. Op deze manier kunnen wij met de gehele Themagroep gericht en efficiënt te werk gaan"

Gil Lieveld



"Eenzaamheid is een groot maatschappelijk vraagstuk, landelijk én in Zoetermeer. Om daarvoor iets nieuws te ondernemen, is Humanitas het Interessecafé gestart", licht Dorien Oosterhoff (65 jaar en coördinator bij Humanitas) toe. "Het is bedoeld om iedereen die ouder is dan 18 jaar de gelegenheid te bieden in contact te komen met mensen die gelijke interesses hebben. Zo kunnen zij met elkaar iets leuks ondernemen en uit de sleur van de dag komen."

Dorien Oosterhoff



Yvonne Arjun Sharma doet vrijwilligerswerk bij ouderen en voelt zich agetrokken tot deze leeftijdsgroep. "Ik vind het heel naar om te horen dat mensen zo eenzaam kunnen zijn. Ik wil hier graag iets aan doen en vroeg me af of ik daarbij muziek kon inzetten. Niet alleen voor ouderen, maar ook voor jonge mensen die weinig contacten hebben."

Yvonne Arjun Sharma



Mijn slogan is: de gezelligheid is het gezondste deel van de wandeling. Mensen die veel alleen zijn, zullen hun mentale gezondheid vooruit zien gaan. Natuurlijk is de eerste stap om mee te gaan groot, maar je komt in een warm bad. Ik hoor vaak: "Als ik wist dat het me zoveel bracht, was ik er eerder mee begonnen". Hoe mooi is dat. Daarnaast zie ik veel vriendschappen ontstaan onderling."

Corrie Kramer



Contactgegevens

Website: www.zoetermeertegeneenzaamheid.nl

Email: tegeneenzaamheid@zoetermeer.nl

LinkedIn: www.linkedin.com/company/communitytegeneenzaamheidzoetermeer

Deelnemer worden?

Iedereen kan iets doen om de eenzaamheid van iemand een beetje te doorbreken. Het verbinden van deelnemers in de community versterkt dit.

Ook deelnemer worden? Kijk voor meer informatie op www.zoetermeertegeneenzaamheid.nl/contact.