

Introductie

Eenzaamheid komt tegenwoordig in alle leeftijdsgroepen voor. Deelnemen aan de samenleving gelukkig ook, want alleen samen kunnen we elkaars eenzaamheid helpen oplossen. Een kleine stap kan het verschil maken. Ik word er enorm gelukkig van als ik zie hoe de themagroepen van de Community tegen Eenzaamheid zich meebewegen op de behoeftes die nu leven. Ik volg met belangstelling de cijfers over eenzaamheid van GGD Haaglanden, maar kijk gelijker tijd ook goed om mij heen, ga graag gesprekken aan en zie dat steeds meer mensen zich aansluiten bij de Community. Dit jaaroverzicht geeft daar een warm overzicht van. Dat maakt mij trots.

Ik wil niet dat mensen in 'mijn' stad vereenzamen en wil er graag samen met de community tegen eenzaamheid voor zorgen, dat iedereen het fijn heeft. Of nog beter: dat iedereen zich ook echt thuis voelt in Zoetermeer.

Wethouder Ingeborg ter Laak



Cijfers en feiten

Wist je dat...

- De community tegen Eenzaamheid Zoetermeer 3 netwerkbijeenkomsten organiseerde
- Er 3 nieuwe themagroepen (Themagroep Kunst en Cultuur, Themagroep Eten en Ontmoeten en Themagroep Jongeren) zijn gestart
- Community tegen Eenzaamheid Zoetermeer 200 deelnemers telt
- Er 8 nieuwe deelnemers in 2023 bij kwamen
- Er 12 kernteam- en themagroep vergaderingen waren

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 2023 organiseerde de Community tegen Eenzaamheid 3 netwerkbijeenkomsten.



12e netwerkbijeenkomst

16 februari 2023

Thema: Eenzaamheid, hoe doorbreken we het taboe?

Op 16 februari 2023 werd de 12e netwerkbijeenkomst gehouden. Er waren 38 deelnemers aanwezig waaronder een aantal nieuwe deelnemers. Tijdens de bijeenkomst stond het doorbreken van het taboe rondom eenzaamheid centraal. Er werden 3 workshops gehouden:

- Het verminderen van eenzaamheid bij ouderen door tekenen gegeven door Tamara Noordermeer
- Sociaaleconomische gezondheidsverschillen en eenzaamheid door Pharos
- Gesprekken voeren over het taboe rondom eenzaamheid door Palet Welzijn



Herkennen, bespreken en aanpakken

13e netwerkbijeenkomst

25 mei 2023

Thema: Onder de radar

De 13e netwerkbijeenkomst was een groot succes. Er waren maar liefst 55 deelnemers aanwezig. Dit had alles te maken met een bijzondere gast, namelijk Onzichtbaar Den Haag. De netwerkbijeenkomst ging over mensen die onder de radar blijven, die we moeilijk bereiken. We willen hen beter leren kennen en snappen hoe we als community een helpende hand kunnen bieden. Onzichtbaar Den Haag liet een ervaringsdeskundige zijn verhaal doen. Daarna was het weer tijd voor 3 workshops:

- 'Hoe bereik je inwoners die onder de radar blijven' door onzichtbaar Den Haag
- Meedenken over het netwerk van de sociale kaart 'Eten en ontmoeten' door de themagroep Eten en Ontmoeten
- Het netwerk en de kracht van levensbeschouwelijke organisaties (LBO's)



Leren kennen en beter snappen

14e netwerkbijeenkomst

26 oktober 2023

Thema: Leren en ontmoet

Op donderdag 26 oktober 2023 was de 14e netwerkbijeenkomst die geheel in het teken stond van leren en ontmoeten. De bijeenkomst was gericht op ondernemers, het onderwijs en vrijwilligers in de sport en/of cultuurbranche. Het doel was om deze nieuwe doelgroepen enthousiast te maken over de Community tegen Eenzaamheid.

In totaal waren er 40 deelnemers aanwezig bij de netwerkbijeenkomst, waarvan ongeveer 20 nieuwe deelnemers. Jumbo Supermarkten (nieuwe deelnemer), Stichting Present en Gro-up vertelden over hun eigen ervaringen met eenzame inwoners. Ook tijdens deze bijeenkomst werden er workshops gegeven:

- 'Signaleren en herkennen van eenzaamheid' door Annet Gijsman, Humanitas en Café Max
- 'Wat kun je zelf doen tegen eenzaamheid en waar kunnen inwoners terecht' door het Jongeren Informatie Punt (JIP), Inzet/Piëzo en Inzet/Palet Welzijn

*Nieuwe doelgroepen enthousiast maken
over de Community tegen Eenzaamheid*



Nieuwe themagroepen



In 2023 zijn er 3 nieuwe en actieve themagroepen van start gegaan. De themagroepen ontstaan door gedeelde interesses van de deelnemers van de community. In deze themagroepen worden er activiteiten georganiseerd rondom een bepaald thema gerelateerd aan eenzaamheid.



Themagroep Kunst en Cultuur

Aan het begin van 2023 is er een nieuwe themagroep gestart: Kunst & Cultuur! Op 19 januari is samen met Wijck de eerste bijeenkomst georganiseerd. Door de twee sectoren Zorg & Welzijn en Kunst & Cultuur met elkaar te verbinden ontstaan er mooie initiatieven.

Mede door de aanvullende subsidie mogelijkheden vanuit het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) heeft deze werkgroep nieuwe projecten ontwikkeld zoals;

1. Theaterdiners bij De Goede Buur

Samenwerking tussen Wijck, Inzet - Palet Welzijn, Scylla theaterproducties, Music and Mind. Theaterdiners kunnen een uitstekend middel zijn om meer verbinding in de wijk te creëren. Dit concept combineert theater met een gezamenlijke eetervaring, waarbij mensen uit de buurt samenkomen om te genieten van een voorstelling en om samen te dineren.



Verbinding in de wijk creëren



Samenkomen en genieten



2. Op de koffie bij Franx

Samenwerking tussen Wijck, Franx, Palet Welzijn, UVV en Vier het Leven. Vanaf november 2023 t/m december 2024 zal er maandelijks een gratis rondleiding speciaal voor (jong) senioren plaatsvinden bij Franx. Na de rondleiding vindt er een nagesprek plaats over de tentoonstelling onder het genot van een kopje koffie met wat lekkers.



Maandelijks een gratis rondleiding



Contact met andere (jong) senioren

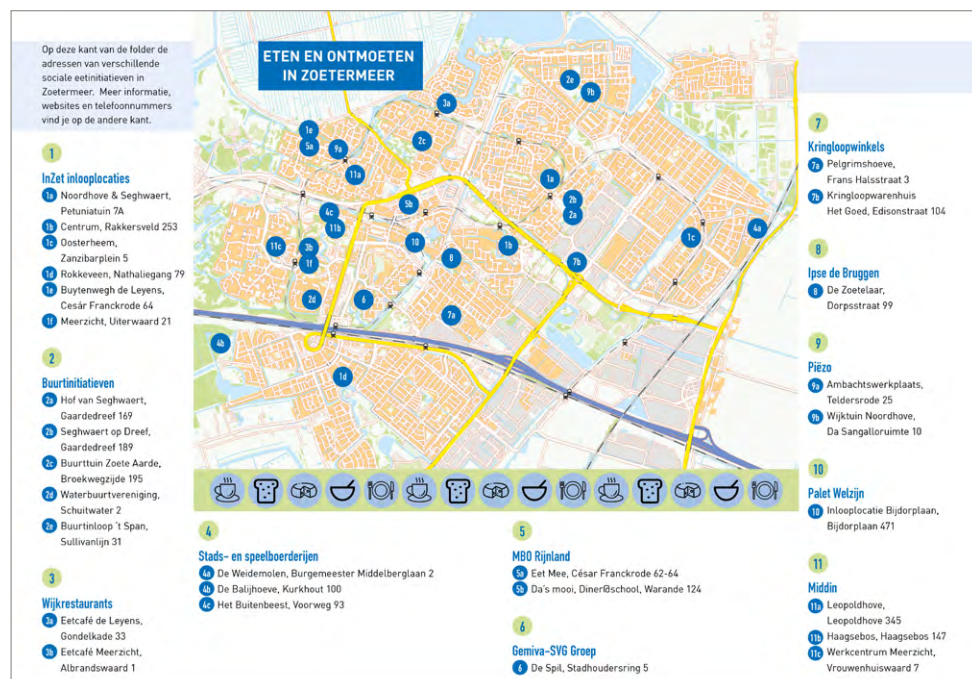


Themagroep Eten en Ontmoeten

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.

Sociale routekaart

Met de themagroep Eten en Ontmoeten wordt er meer bekendheid gegeven aan de sociale eetinitiatieven. De themagroep heeft een sociale routekaart gemaakt. Op deze sociale routekaart vind je plekken in Zoetermeer waar je voor een betaalbare prijs kan eten en nieuwe mensen kunt leren kennen.



Nieuwe mensen leren kennen

Eten en ontmoeten in de wijken

Alle wijkwethouders hebben een van de eetinitiatieven bezocht in hun wijk. Zij gingen in gesprek met buurtbewoners en initiatiefnemers. Op 22 juni verscheen er in het Streekblad een themapagina met een sfeerimpressie van alle etentjes in de wijken.



Samen eten brengt je samen

Themagroep Jongeren

Meer dan de helft van de jongvolwassenen in Zoetermeer voelt zich wel eens eenzaam (Gezondheidsgids Haaglanden, factsheet Eenzaamheid). In 2023 is de themagroep jongeren gestart met een enthousiaste groep deelnemers die een groot probleem zien van eenzaamheid bij Zoetermeerse jongeren.

De themagroep jongeren heeft in 2023 het *mini-festival Let's get social* georganiseerd tijdens de Week tegen Eenzaamheid. Dit is in samenwerking gegaan met jongeren die deel uitmaken van een MDT-project (Maatschappelijke Dienst Tijd). Het festival trok ongeveer 150 jongeren uit de omgeving. Met diverse activiteiten zoals muziek, workshops en spelactiviteiten, bood het een gelegenheid voor verbinding en plezier. Het evenement toonde de kracht van gemeenschap en benadrukte de noodzaak om eenzaamheid onder jongeren aan te pakken. Voor de jongeren die het organiseerden was het een waardevolle ervaring om samen dit festival te organiseren.

De themagroep jongeren was ook betrokken bij de jongerencampagne. Er was online nog geen duidelijke vindplek met informatie over eenzaamheid bij jongeren en waar zij terecht kunnen in Zoetermeer. Samen met de themagroep jongeren is deze webpagina www.zoetermeer.nl/jongeren tot stand gekomen.

*Mini-festival tegen eenzaamheid
onder jongvolwassenen*



Week tegen Eenzaamheid



Van 28 september t/m 4 oktober 2023 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.

28 september t/m 4 oktober 2023



Jongerencampagne

Uit cijfers van GGD Haaglanden (Gezondheidsgids Haaglanden, factsheet Eenzaamheid) blijkt dat er steeds meer jongeren zijn die zich wel eens eenzaam voelen, ook in Zoetermeer. Er werd dit jaar bewust gekozen om tijdens de Week tegen Eenzaamheid meer aandacht te vragen voor eenzaamheid onder jongeren en het taboe te doorbreken. Samen met een campagnebureau werd er een lokale, Zoetermeerse campagne gelanceerd. *Zoetermeerse jongeren* waren het gezicht van de campagne. Zij vertellen over hun eigen ervaringen met eenzaamheid en wat hen destijds heeft geholpen.

Dankzij *Stichting Niet Alleen* waren er 3 jongeren die bereid waren zich kwetsbaar op te stellen en hun verhaal te doen voor deze campagne. De 4e jongere is een collega uit het team Sterke Sociale Basis (Sociaal Domein).

Doel van de campagne

Het taboe rondom eenzaamheid doorbreken en jongeren laten zien waar zij in Zoetermeer terecht kunnen voor hulp.

De campagne werd gelanceerd tijdens de Week tegen Eenzaamheid, zowel online als offline. De video's, waarin de jongeren kwetsbaar vertellen over hun eigen ervaring met eenzaamheid werden digitaal geadverteerd (via DPG Media). Ook stonden er interviews met twee van deze jongeren op de website van *In de buurt Zoetermeer*.

De posters met de jongeren werden verspreid op scholen in Zoetermeer en via A0 borden langs de wegen in Zoetermeer.

Alle campagne middelen verwezen door naar een landingspagina: www.zoetermeer.nl/jongeren. De landingspagina én de digitale advertenties zijn gemonitord.

Cijfers en feiten over de campagne

842 unieke websitebezoeken

in de periode van 26 september
t/m 13 oktober

Best bezochte subpagina's:

Wat is eenzaamheid?

Ervaringsverhalen

Hier kun je terecht

0,88 CTR percentage (het aantal kliks op een advertentie gedeeld door het aantal keren dat de advertentie is bekeken) van de video's (gemiddelde is 0,55 bij video's)

Best bekeken video's: Meliha en Aaron

Bekijk de video's van deze jongeren. Klik met je muis op de QR-code of scan hem met je smartphone.

Masterclass 'Hoe bereik je jongeren' door VWS

Vanuit het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport werd er een masterclass georganiseerd voor gemeenten met als onderwerp 'Hoe betrek je jongeren bij de aanpak eenzaamheid?' De gemeente Zoetermeer werd gevraagd als 'goed voorbeeld' vanwege de lokale jongerencampagne. Natacha van der Klaauw heeft namens de gemeente Zoetermeer op 11 december 2023 een bijdrage geleverd aan deze masterclass voor andere gemeenten.



De gemeente Zoetermeer als 'goed voorbeeld' vanwege de lokale jongerencampagne

Bezoek van staatssecretaris



Op 28 februari 2023 kwam staatssecretaris Maarten van Ooijen (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) op werkbezoek in Zoetermeer. Samen met wethouder Ingeborg ter Laak en Jan Slagter ging hij onder andere in gesprek met inwoners van Zoetermeer die eenzaamheid hebben ervaren.



28 september

Staatsecretaris Maarten van Ooijen bracht in de Week tegen Eenzaamheid een bezoek aan Zoetermeer. Na een goede voorbereiding ontving wethouder Ter Laak hem op het Stadhuis en kreeg hij een toelichting op de Zoetermeerse aanpak van Eenzaamheid. Daarna ging hij bij Café Max het gesprek aan met zowel oudere als jongere Zoetermeerders over eenzaamheid. Twee van de jongeren die ook meegewerkt hadden aan de jongerencampagne waren aanwezig en hadden een mooi gesprek met hem.

Daarna vertrok het hele gezelschap inclusief camera's richting het CKC waar hij een mini-workshop van rapper Keesje (oprichter van Stichting Niet Alleen) volgde en ook weer in gesprek ging met de jongeren daar. Als laatste locatie bezocht hij de Liefste straat van Zoetermeer en sprak hij daar ter plekke twee gangmakers van de Lief en Leed aanpak.

De staatsecretaris kreeg een goed beeld van de Zoetermeerse aanpak en was onder de indruk van de inzet van alle partners in de lokale community tegen eenzaamheid. Dit benadrukte hij ook nog tijdens een tv-uitzending bij Omroep Max later die dag.



Staatsecretaris onder de indruk

Burenhulp



Uit cijfers van Zoetermeer voor Elkaar bleek dat meer dan de helft van de vragen op het platform gerelateerd zijn aan eenzaamheid (categorie 'maatjes/gezelschap'). In 2023 is daarom de module Burenhulp toegevoegd aan het vrijwilligersplatform Zoetermeer voor Elkaar, mede door het extra budget vanuit het Gezond Actief Leven Akkoord (GALA).



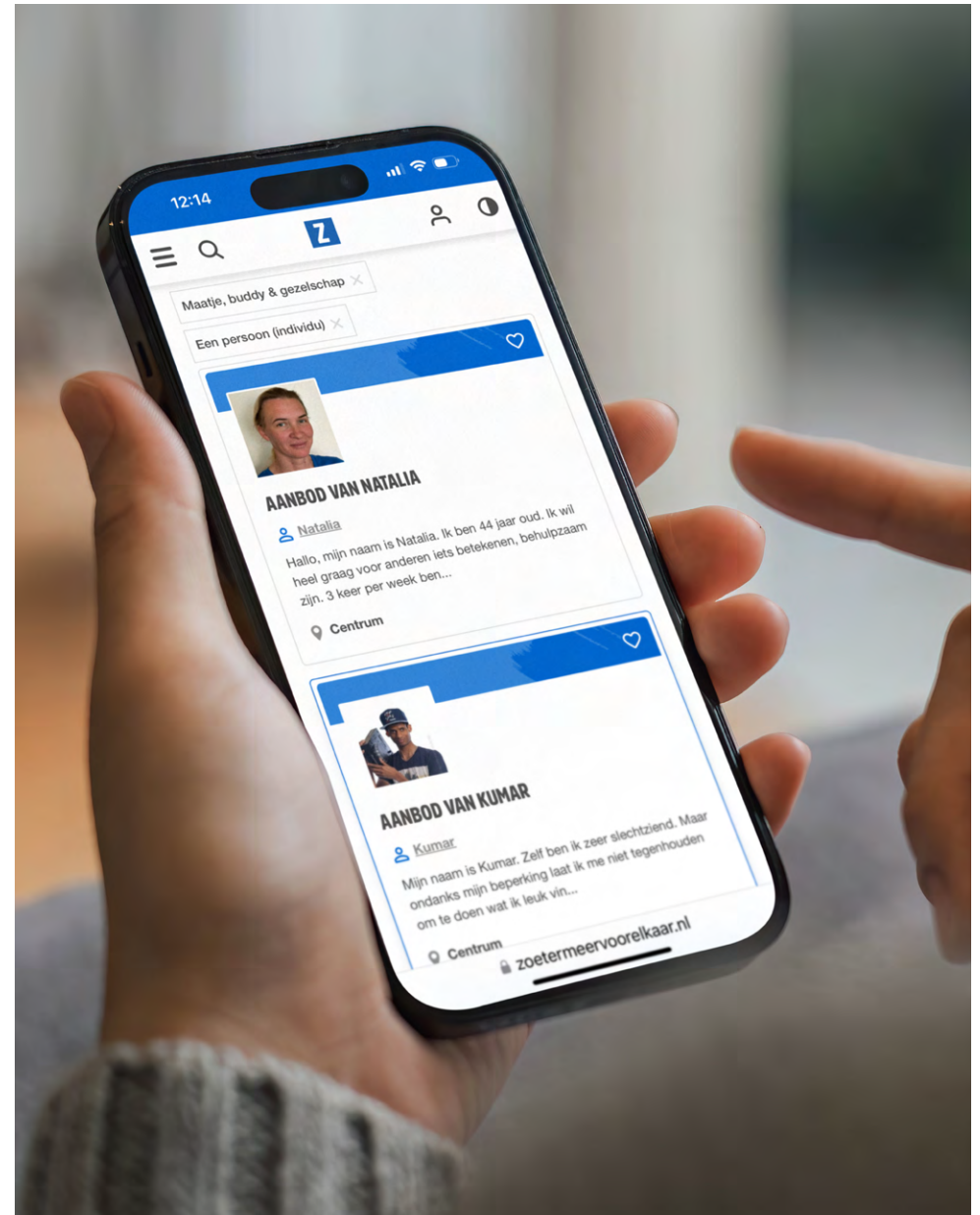
Burenhulp

Met de module 'Burenhulp' kunnen inwoners ook hulp vragen en bieden aan elkaar door het plaatsen van vraag en aanbod. Voorheen was het platform zo ingericht dat er alleen koppelingen gemaakt konden worden tussen inwoners en organisaties.

Het toevoegen van de module 'Burenhulp' is een mooie kruisbestuiving tussen Zoetermeer voor Elkaar en de Community tegen Eenzaamheid en helpt mee aan het versterken van de sociale basis in Zoetermeer.

De sociale impact van het platform Zoetermeer voor Elkaar in 2023:

- 48% van de vrijwilligers op het platform doet voor het eerst vrijwilligerswerk
- 44% van de hulpvragers geeft aan dat het platform hielp om eenzaamheid te verminderen
- 68% van de vrijwilligers geeft aan dat het platform hielp om eenzaamheid te verminderen



Hulp vragen en bieden aan elkaar

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.



Kerstfestijn

Op maandag 18 december vond voor de eerste keer het Jumbo Kerstfestijn plaats in het Stadstheater in Zoetermeer. Een nieuwe samenwerking tussen Jumbo Supermarkten, het Stadstheater, Magisch Zoetermeer en Eén tegen Eenzaamheid Zoetermeer. Een hartverwarmend initiatief om ouderen in Zoetermeer samen te brengen en eenzaamheid terug te dringen.

Magisch Zonnetje

Tijdens het kerstfestijn reikte wethouder Ingeborg ter Laak 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.



Inzet voor eenzame ouderen bekroond

Santa Run

Op zaterdag 16 december was het weer tijd voor de jaarlijkse Santa Run, voor zowel kinderen als volwassenen. Honderden deelnemers kwamen naar het Marktplaatsplein en renden vanuit daar in een kerstmanoutfit door het Stadshart. Allemaal voor het goede doel: zoveel mogelijk wensen van eenzame ouderen vervullen.



Foto's: Rianne Veeninga

Zoveel mogelijk wensen vervullen

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



"Een persoon met dementie en de partner verliezen steeds meer contact met hun omgeving en juist op deze manier met 'lotgenoten' samen iets doen, blijkt een welkome activiteit"

Riet Middelhoek
Onvergetelijke Kookclub



"Praten over eenzaamheid of de stap nemen om deel te nemen aan een activiteit of sport is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Door deel te nemen aan deze community en te zorgen dat wij met z'n allen laten zien dat eenzaamheid niet iets engs is, hoop ik dat wij het taboe rondom eenzaamheid kunnen doorbreken"

Daphne Francino, Palet Welzijn



"Ik vind het vooral leuk om andere mensen te ontmoeten. Iedereen praat er met iedereen en er hangt altijd een goede sfeer. Ik kan het echt aanraden"

Paula van der Weegen
deelnemer van het initiatief
'Eten en ontmoeten'



"Ik leer zo langzamerhand steeds meer mensen kennen. De groep is heel divers van alle leeftijden"

Anke van Kleeff – de Bruijn
Bezoeker van buurttuin Zoete Aarde



Contactgegevens

Website: www.zoetermeertegeneenzaamheid.nl

Email: tegeneenzaamheid@zoetermeer.nl

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.