



Nieuwsbrief 5

Samen tegen eenzaamheid

November 2019

Dit is de vijfde nieuwsbrief van het project Samen tegen Eenzaamheid Oegstgeest. In deze nieuwsbrief:

- Het netwerk Samen tegen Eenzaamheid Oegstgeest is een feit!
- Lid van het netwerk, en wat nu?
- Gratis workshop 'Beter Luisteren'
- Landelijk meldpunt eenzame jongeren
- Oproep werkgroep Signaleren en Doorverwijzen
- Wij doen ook mee: Stichting Present
- Workshop Feestdagen: Leuk of Lastig?

Het netwerk Samen tegen Eenzaamheid Oegstgeest is een feit!

Opgave: Bijdrage leveren aan bespreekbaar maken, voorkómen en verminderen van eenzaamheid

Netwerk Samen tegen Eenzaamheid in Oegstgeest

Stappenplan



Op maandagmiddag 7 oktober jl. is het netwerk Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest officieel opgericht. Inmiddels hebben bijna 60 mensen van 50 verschillende organisaties een 'Ik-Doe-Mee-Verklaring' ondertekend.

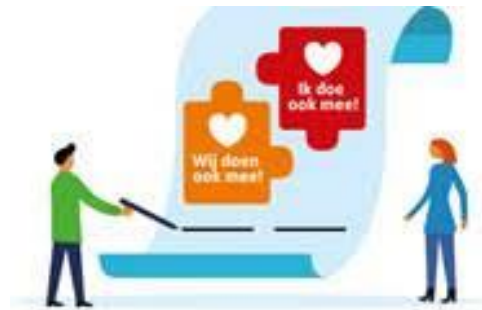
Heeft u de oprichtingsbijeenkomst gemist en wilt u zich graag aansluiten bij het netwerk? Neem dan contact op met projectleider [Mirjana Pannekoek](#). Wanneer u de Ik-doe-mee-verklaring ondertekend ontvangt u een leuk welkomstpakketje.



In het gastvrije Cultuurhuis de Paulus ondertekende wethouder Jan Nieuwenhuis de verklaring namens de gemeente.

Lid van het netwerk; en wat nu? Dit kunt u nu alvast doen:

- Geef u (en uw medewerkers / collega's / vrijwilligers) op voor de gratis workshop 'Beter Luisteren' op 20 november door de Luisterlijn. (Zie verdere toelichting hieronder);
- Organiseer een informatieve bijeenkomst voor uw medewerkers/collega's/vrijwilligers over oorzaken en gevolgen van eenzaamheid. Neem contact op Mirjana Pannekoek pannekoek@oegstgeest.nl als u hier ondersteuning bij wilt;
- Kijk op de websites www.eentegeneenzaamheid.nl en www.eenzaam.nl voor inspiratie en goede voorbeelden;
- Gebruik de gratis Movisie Verbetertool Eenzaamheid, om na te gaan hoe uw aanbod rond eenzaamheid verbeterd kan worden. <https://www.watwerktbij.nl/eenzaamheid/> ;
- Zoek contact met andere netwerkleden om samen een nieuw idee of andere aanpak uit te werken (we gaan nog een smoelenboek maken, zodat u elkaar nog makkelijker kunt vinden);
- Deel uw kennis en ervaring door een bijdrage te leveren in één van de werkgroepen van het netwerk en/of door relevante kopij te leveren voor deze nieuwsbrief;
- Maak gebruik van de kennis en informatie die we delen in de nieuwsbrieven van het project, bijvoorbeeld het handboek "[Eenzaam ben je niet alleen](#)";
- Meld u aan als vrijwilliger bij één van de vele initiatieven in het dorp (kijk op www.dorpskracht.nl).



Workshop 'Beter leren luisteren'

Luisteren lijkt zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Veel eenzame mensen voelen zich niet gehoord. Waarom luisteren we zo slecht? Durven we een gesprek over eenzaamheid eigenlijk wel echt te voeren? In deze workshop leert u hoe u beter luistert en hoe u in gesprek gaat met mensen die eenzaam zijn. De workshop wordt verzorgd door Wouter Stuivenwold, trainer en psycholoog bij de Luisterlijn.



Datum: 20 november van 16.00 tot 17.30 uur
Locatie: Trouwzaal van het gemeentehuis
Opgeven: Geef u (en uw medewerkers/collega's/vrijwilligers) op vóór 18 november via Kroutilova@oegstgeest.nl (vermeld uw naam, organisatie en aantal personen dat u opgeeft)

Oproep werkgroep signaleren en doorverwijzen

In het najaar starten we met een werkgroep Signaleren en Doorverwijzen. Welke beroeps- en vrijwilligersgroepen kunnen goed signaleren en doorverwijzen? Hoe kunnen we hen benaderen met een trainingsaanbod? Wat is het aanbod aan bestaande trainingen en wat kost dat? Dat zijn vragen waar de werkgroep mee aan de slag gaat. Met als doel een trainingsvoorstel met begroting maken voor 2020 en 2021. We maken natuurlijk graag gebruik van de denkkraft van het netwerk! Wilt u zich inzetten voor deze werkgroep neem dan contact op met [Mirjana Pannekoek](mailto:Mirjana.Pannekoek@oegstgeest.nl).



Landelijk meldpunt eenzame jongeren

Sinds september is Nederland een meldpunt rijker: het Meldpunt eenzame jongeren. Wat betekent dit meldpunt, wat hebben jongeren eraan en hoe werkt het?

Lees erover op [deze](#) site

Stichting Present doet ook mee!

Stichting Present, makelaar in vrijwilligerswerk doet mee in de strijd tegen eenzaamheid. Present zet groepen vrijwilligers in op adressen waar de nood groot is en het netwerk klein. In praktische zin bijvoorbeeld, door het opknappen van tuinen, schoonmaken van vervuilde huizen, schilderen van vervallen woonkamers, waar niemand anders dat doet en waarin bewoners zelf fysiek of mentaal beperkt zijn. Of sociaal, door het mede mogelijk maken van gezellige activiteiten bij zorginstellingen. Maar altijd door als vrijwilligers present te zijn voor de ander en een luisterend oor te bieden.

De reactie van een eenzame jonge man nadat een groep vrijwilligers zijn huis had schoongemaakt is treffend: "Ik ben jullie onwijs dankbaar en zal jullie



altijd dankbaar blijven. Het heeft mij kracht gegeven. Jullie hebben mij het gevoel gegeven dat ik er mag zijn."

Begeleid jij als hulpverlener iemand die praktische hulp nodig heeft of werk jij in een instelling en zijn extra handen bij een activiteit welkom? Kijk op www.presentleiden.nl voor de mogelijkheden en het aanmeldformulier. Wil je ons bereiken of folders aanvragen? Mail naar [Wilma Nijborg](mailto:Wilma.Nijborg).



Feestdagen: Leuk of lastig? Niet voor iedere inwoner van Oegstgeest zijn de feestdagen alleen maar feest

In deze workshop (twee bijeenkomsten) gaan de deelnemers – begeleid door twee ervaringsdeskundige medewerkers van Lumen – met elkaar in gesprek over lastige situaties of vervelende gevoelens tijdens de feestdagen. Ondersteund door de groep en met behulp van (huiswerk)opdrachten maakt iedere deelnemer een eigen persoonlijk feestdagenplan (met daarin hulpbronnen of passende alternatieven) om deze dagen zo leuk of zo behapbaar mogelijk te maken.

Datum en tijd: vrijdag 13 en vrijdag 20 december 2019 van 13.00 tot 15.00 uur.

Locatie: Dorpscentrum Oegstgeest, Lijtweg 9, 2341 HA Oegstgeest.

Voor meer informatie, om flyers te bestellen én voor aanmeldingen voor de workshop: herstel.lumen@gmail.com of bel Frouke Lampe 06-81624676.



Er zijn geen kosten aan verbonden.

Heeft u nieuws over uw aanpak van eenzaamheid in Oegstgeest? Zoekt u een samenwerkingspartner voor een (nieuw) project? Stuur uw kopij voor deze nieuwsbrief aan [Mirjana Pannekoek](mailto:Mirjana.Pannekoek).

