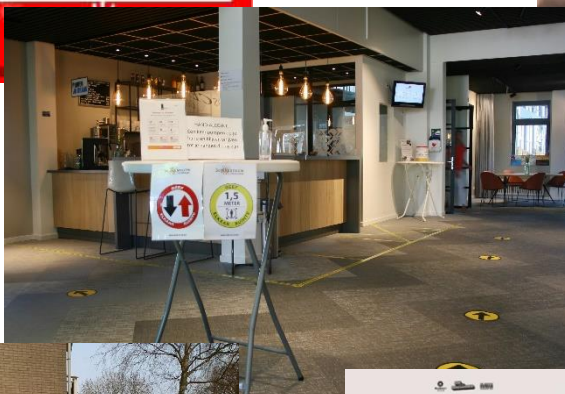


Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest



JOURNAAL 2020

ZICHT OP 2021



Voorwoord

Corona!

Het tweede jaar van het project Samen tegen eenzaamheid is, zoals zoveel, bepaald door de coronapandemie. De crisis heeft het onderhouden van contacten bemoeilijkt of op zijn minst een andere dimensie gegeven. Ontmoetingsactiviteiten werden geannuleerd en bijeenkomsten, overleggen, werkgroepen en bijpraat momenten konden niet 'live' plaatsvinden. Toch zijn veel geplande acties vanuit het project doorgegaan, u leest daarover in dit jaarjournaal. De leden van het netwerk Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest en andere betrokkenen bij het project hebben een enorme flexibiliteit en creativiteit laten zien en alles in het werk gesteld om de contacten met hun doelgroepen te onderhouden. Ik heb daar veel bewondering voor!



Wethouder Jan Nieuwenhuis

De coronacrisis zorgt voor een vergroting van eenzaamheidsgevoelens, bijvoorbeeld bij jongeren. Exacte cijfers van grootschalige onderzoeken zijn er op dit moment nog niet, maar kleinere polls en onderzoeken laten dit gevolg van de crisis wel zien. Tegelijkertijd is het aannemelijk dat voor ernstig eenzame mensen er niet zo veel verandert. Projectleider Mirjana Pannekoek vertelde me van iemand die zei: *"Ik voel me minder eenzaam nu, want ik zie dat veel meer mensen om me heen zich voelen zoals ik"*.

Als je dus iets positiefs wilt noemen van dit moeilijke jaar: de bespreekbaarheid van eenzaamheid is er zeker op vooruitgegaan: voor veel mensen lijkt het benoemen van de eigen eenzaamheid ineens minder beladen.

Extra acties van het project Samen tegen eenzaamheid i.v.m. corona

- 5 x een hele pagina in de Oegstgeester Courant
- Een informatiebrief naar alle 75+ers
- Ondersteunen en samenbrengen van initiatieven van inwoners
- Online deskundigheidsbevordering bijvoorbeeld mbt eenzaamheid jongeren

Werkgroepen

In 2020 zijn diverse werkgroepen actief geweest. De werkgroepen werden gevormd door leden van het netwerk Samen tegen eenzaamheid, en gecoördineerd door één van hen, die voor dat doel was benaderd en daar een vergoeding voor kreeg. Dit heeft tot mooie resultaten geleid. Ik noem met name de signaleringshulp¹. Ook de voorbereiding van de week Oegstgeest Ontmoet leverde een mooi en breed programma op. Helaas was dit één van de grotere activiteiten, waarin ook een conferentie en een Dorpslunch waren gepland, die we moesten cancelen.

Dit is het tweede jaarjournaal

In het eerste jaar van het project is de definitieve keuze gemaakt om niet een apart actieplan te maken, maar de vorderingen van het project vast te leggen in een Jaarjournaal. De reden is dat vanaf de start van het project verschillende nieuwe initiatieven zijn ontstaan zodat het samenwerken tegen eenzaamheid vanaf het begin een voortgaand proces werd. En dat proces is nog steeds gaande. Netwerkliden nemen zelf initiatieven en zoeken elkaar op. Ook vanuit het project is de informatievoorziening over eenzaamheid en de aanpak ervan, het stimuleren van inzet en het leggen van verbindingen vanaf dag één een voortdurend proces. Een vastomlijnd actieplan, met een begin en een eind is dan niet op zijn plaats. Beter is het om aan te geven hoe vanuit het project mensen en organisaties worden betrokken, en tot welke acties dat

¹ Zie bijlage 1

leidt, naast al het bestaande aanbod. Acties vanuit het project, maar vooral acties en activiteiten vanuit het netwerk Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest.

Leeswijzer

Dit document is een samenvatting van het tweede jaar van het project Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest. Aan de hand van 6 bouwstenen, die gezamenlijk een effectieve aanpak verbeelden², laten we in grote lijnen de belangrijkste resultaten van dit tweede jaar zien. Dit document is ook een vooruitblik: wat kunnen we in 2021 verwachten? Alles natuurlijk voor een belangrijk deel afhankelijk van de ontwikkelingen van de pandemie, en de daaraan gekoppelde maatregelen. Tijdens de vier jaar van project maken we ieder jaar in januari zo'n overzicht.

Tussentijdse Stand van Zaken

Eind 2020 lag de eerste helft van het project achter ons. Tijd voor een tussenstand nu we aan de tweede helft beginnen. Hoe ver staan we met het behalen van de doelstellingen?³ Hoe functioneert het netwerk? Welke ideeën en tips leven er voor de tweede helft? Eind januari is de GGD Hollands Midden een tussentijds evaluatieonderzoek gestart. Iedereen in het mail-bestand van het project (ontvangers van de nieuwsbrief) is uitgenodigd een online vragenlijst in te vullen. Zodat we met de uitkomsten hiervan de komende twee jaar goed kunnen benutten: Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest!

Heeft u nog vragen of suggesties? Laat het ons weten!

Jan Nieuwenhuis

Wethouder zorg

Januari 2021

De bouwstenen

6



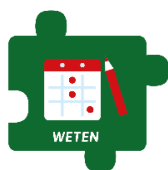
voor een **effectieve** aanpak van
eenzaamheid

² Vrij naar 'De 6 bouwstenen van een effectieve aanpak van eenzaamheid'. Zie bijlage 2

³ De doelstelling van het project is een bijdrage te leveren aan het bespreekbaar maken, voorkomen en terugdringen van eenzaamheid bij inwoners van Oegstgeest en kent 3 invalshoeken:

- bespreekbaar maken van eenzaamheid
- stimuleren van gemeenschapszin;
- ondersteunen/begeleiden van inwoners die eenzaam zijn;

Journaal 2020



WETEN - Eenzaamheid op en in de agenda's

- Er is een aantal gesprekken gevoerd met organisaties, instellingen, bedrijven en individuele inwoners om de urgentie van een gezamenlijke aanpak te bespreken. De coronacrisis maakte het lastiger de één-op-één-gesprekken, die in het eerste jaar zo effectief bleken, voort te zetten. Hierdoor is geen prioriteit gegeven aan het laten ondertekenen van de 'Ik-doe-mee-verklaring'⁴. Toch is inmiddels het mailbestand uitgegroeid naar meer dan 300 mailadressen; mensen die de nieuwsbrief ontvangen. En zo op de hoogte worden gehouden van de vorderingen van het project.
- Bij overleggen en samenwerkingsverbanden zoals het Sociaal Team, het mantelzorgoverleg Oegstgeest en het NVOO⁵ zijn het onderwerp eenzaamheid en de activiteiten van het project aan de orde gekomen. Intranet is gebruikt om collega's op de hoogte te houden en te blijven betrekken bij het onderwerp.
- Actuele cijfers over eenzaamheid onder jongeren hebben geleid tot het organiseren van een workshop over eenzaamheid bij jongeren, in samenwerking met het CJG. In eerste instantie bedoeld als onderdeel van een conferentie, later als webinar aangeboden. Meer dan 30 professionals, vrijwilligers en andere inwoners namen hier aan deel, veelal mensen die tot dan toe nog niet bij het project waren betrokken.
- In 2020 is werkgroep publiekscampagne gestart. Leden van de werkgroep (leden van het netwerk Samen tegen eenzaamheid), hebben een publiekscampagne met de slogan: "Wij zijn Oegstgeest" uitgedacht. De campagne is voor de zomer gestart. Een student van de Hogeschool Leiden heeft twee promotiefilmpjes gemaakt. De filmpjes en spin-off ervan zijn ingezet op social media, gemeentepagina, website, sociale kaart en krant. Doel is inwoners van Oegstgeest bij het onderwerp te betrekken en hen aan te moedigen meer naar elkaar om te kijken.⁶



SAMENWERKEN - Samen is het sleutelwoord

- Door de coronacrisis zijn nieuwe vormen van samenwerken ontstaan tussen netwerkleden. Men vond elkaar in een gezamenlijk aanbod dat gericht was op de meest kwetsbare inwoners van het dorp.
- In samenwerking met de sociaal makelaar zijn diverse nieuwe initiatieven (bijvoorbeeld telefoonmatch, kaartenacties, muziektredens) in kaart gebracht en in de Oegstgeester Courant geplaatst. Waar mogelijk werden initiatiefnemers aan elkaar gekoppeld en vond afstemming plaats.⁷
- Van de geplande Doe-mee-café's is er één normaal doorgegaan en één heeft digitaal plaatsgevonden. De overige geplande cafés zijn afgelast. Het Doe-mee-café is een plek om in informele sfeer te netwerken, elkaar op te zoeken ter inspiratie en samenwerking.
- Met collega's van de omliggende gemeenten is regelmatig contact om ervaringen en aanpak uit te wisselen. Via de contacten met het landelijk programma Eén tegen eenzaamheid en het ministerie van VWS blijven we op de hoogte van de landelijke ontwikkelingen.
- Naast het netwerk Samen tegen eenzaamheid kent Oegstgeest nog twee grote samenwerkingsverbanden in het sociaal domein: het Sportakkoord en het Jeugdpreventie-akkoord. Organisaties, instellingen, verenigingen en vrijwilligers laten tijdens de coronacrisis een enorme creativiteit zien,

⁴ Zie bijlage 3

⁵ Netwerk Vrijwillige Ondersteuning Oegstgeest

⁶ Zie o.a. www.oegstgeest.nl/eenzaamheid

⁷ Zie bijlage 4 voor een voorbeeld van zo'n pagina

om met elkaar toch te kunnen doen wat nodig is. Schakelen, aanpassen, omdenken: we doen het allemaal. Om hen te bedanken hebben we alle betrokkenen van deze drie coalities in december uitgenodigd voor een interactief en grappig webinar van Omdenken.



INFORMEREN - Toegankelijke Informatie

- In de eerste fase van het project is geïnvesteerd in kennisvergaring door middel van literatuur, gesprekken met deskundigen en het bezoeken van landelijke en regionale bijeenkomsten over dit thema. In 2020 is dit in mindere mate online voortgezet.
- De GGD heeft op ons verzoek de eenzaamheid onder jongeren in kaart gebracht. De resultaten van de gezondheidsmonitor jeugd 2019 Oegstgeest laten een verhoogde kans op ernstige eenzaamheid zien bij 8 procent van de jongens en 4,5% van de meisjes. En dat terwijl de deelname aan het verenigingsleven in Oegstgeest veel hoger ligt dan in de omliggende gemeenten. In samenwerking met het CJG is hierover een webinar georganiseerd en onderzoeken we de mogelijkheid voor specifieke ondersteuning van deze groep.
- In de nieuwsbrieven van het project is informatie gedeeld over de aanpak van eenzaamheid. Het mailbestand is uitgegroeid tot meer dan 300 mailadressen (inclusief collega's en raadsleden). Vanzelfsprekend heeft de coronacrisis veel invloed gehad op de inhoud van de nieuwsbrieven. In 2020 zijn 6 nieuwsbrieven⁸ verspreid. Naast nieuws over het project komen (nieuwe) activiteiten van netwerkleden aan de orde, zoals tijdens de kerstperiode. In de nieuwsbrieven is daarnaast achtergrondinformatie gedeeld over onder meer 'hoe wordt eenzaamheid gemeten?', huisbezoeken in coronatijd, de rol van sport en bewegen in de aanpak van eenzaamheid en het belang van maatwerk. De opmaak is inmiddels geprofessionaliseerd door gebruik te maken van een nieuw programma.
- Vanaf april is daarnaast in samenwerking met de sociaal makelaar vijf maal een hele pagina in de Oegstgeester Courant gevuld met informatie voor de meest getroffen inwoners in ons dorp. Naast oproepen om meer naar elkaar om te kijken en een overzicht van speciale corona-projecten was er ook steeds een duidelijk overzicht van de belangrijkste contactinformatie voor hulp en ondersteuning in opgenomen.⁹
- Nadat de gemeentelijke website eind juni is vernieuwd, is ook de pagina over eenzaamheid op de gemeentelijke website aangepast en uitgebreid¹⁰. Natuurlijk met ook een duidelijke verwijzing naar de digitale sociale kaart die door de sociaal makelaar up-to-date wordt gehouden.



VINDEN - De noodzakelijke ogen en oren

- Dit tweede jaar van het project kwam de focus meer te liggen op het betrekken van inwoners bij dit onderwerp. In het eerste jaar waren dat vooral organisaties en instellingen. Een eerste stap hierin was een filmavond in februari: "Goede Buren + een Goed Gesprek". Tegen de 60 mensen waren bij de filmavond en het aansluitende zaalgesprek in het Dorpscentrum aanwezig.
- In 2020 is de werkgroep signaleren en doorverwijzen actief geweest. Deze werkgroep, bestaande uit leden van het netwerk, heeft een plan gemaakt om een aanbod te ontwikkelen van trainingen/workshops over (signaleren van en doorverwijzen bij) eenzaamheid voor diverse beroeps- en bevolkingsgroepen. Door corona is de uitvoering van het trainingsplan stil komen te liggen. Om toch al een deel uit te kunnen voeren is een student van de Hogeschool Leiden gevraagd een online



⁸ De nieuwsbrieven zijn na te lezen op <https://www.oegstgeest.nl/inwoners/zorg-welzijn-en-bijstand/samen-tegen-eeenzaamheid-oegstgeest/nieuwsbrieven-en-jaarjournaal>

⁹ Zie bijlage 4 voor een voorbeeld van zo'n pagina

¹⁰ Zie www.oegstgeest.nl/eeenzaamheid

workshop te ontwikkelen over signaleren van eenzaamheid. Dit loopt nog en is naar verwachting in het eerste kwartaal 2021 gereed voor gebruik.

- De werkgroep signaleren en doorverwijzen heeft ook een signaleringshulp¹¹ ontwikkeld die behulpzaam kan zijn bij het signaleren (en vervolgens handelend optreden) van eenzaamheid. Van te voren zijn afspraken gemaakt met het Sociaal Team en het CJG over hun functie als 'signaalpunt', ook als het om eenzaamheid gaat. Dit is in de signaleringhulp verwerkt. In het najaar is dit stroomschema in een oplage van meer dan 500 stuks verspreid en zal ook worden gebruikt bij de te ontwikkelen workshops.



ONDERSTEUNEN - Je kunt altijd ergens terecht

- De eerste week van oktober was de Nationale week tegen eenzaamheid. In Oegstgeest zijn in die week, die we 'Oegstgeest Ontmoet' hebben genoemd, net als vorig jaar veel activiteiten georganiseerd door organisaties en ondernemers die bij het netwerk zijn aangesloten. Tijdens Oegstgeest Ontmoet 2020 was op 6 oktober een mini conferentie en op 10 oktober een Dorpslunch gepland. Helaas hebben we vlak voor het begin van de week alle activiteiten moeten annuleren vanwege de strengere coronamaatregelen.¹²
- Na de digitale versie van de sociale kaart¹³ is in het najaar een papieren versie samengesteld: een fris, informatief en goed leesbaar boekje met interviews, beeldmateriaal en verhalen. Dit was een samenwerking tussen het project, het CJG en de sociaal makelaar. Het boekje is breed verspreid in het dorp en heeft veel media aandacht gekregen. Cliënten van de Wmo en de bijstand kregen een exemplaar thuisgestuurd.
- Door corona waren voor veel mensen de feestdagen minder feestelijk dan anders. 16 december ontving iedere inwoner die de Oegstgeester Courant in de bus krijgt daarom een Winterkalender. Een kalender met kleine en leuke tips om hen aan te moedigen naar elkaar om te zien in de wintermaanden. Met vakjes om open te krassen voor de tip van de dag. Onder het motto "Samen komen we deze winter door" heeft een werkgroepje van netwerkleden deze kalender samengesteld.¹⁴
- Het college heeft eind 2020 de jaarlijkse welzijnssubsidies voor 2021 vastgesteld, die worden verleend aan diverse organisaties werkzaam in het sociaal domein. Veel van hen noemen voorkómen en/of verminderen van eenzaamheid als één van de doelen waar zij een bijdrage aan leveren.



KWALITEIT BIEDEN - Doen wat werkt

- Eind 2019 is een focusgroep van ervaringsdeskundigen gevraagd de sociale kaart van Oegstgeest (dus het huidige aanbod in het sociaal domein) kritisch te bekijken. Dit is (nog) niet uit de verf gekomen: het toch al lastig betrekken van ervaringsdeskundigen is door de coronacrisis stil komen te liggen. Dit wordt bij voorkeur begin 2021 weer opgepakt. De focusgroep wordt gecoördineerd door Stichting Lumen.
- Eenzaamheid kan onder meer worden bestreden door mensen weer het gevoel te geven dat ze waardevol voor een ander kunnen zijn, dat ze er toe doen. Daarom is, bijvoorbeeld bij de extra projecten rond corona, wederkerigheid belangrijk. Deelnemers helpen elkaar. Mooi voorbeeld is

¹¹ Zie bijlage 1

¹² Zie bijlage 5

¹³ Zie <https://www.oegstgeest.nl/inwoners/zorg-welzijn-en-bijstand/sociale-kaart-voor-welzijn-en-ondersteuning-in-oegstgeest>

¹⁴ Zie bijlage 6

Telefoonmatch, waarbij zowel de vragende als de aanbiedende persoon baat bij hebben. Het stimuleren van vrijwilligerswerk heeft zo aan twee kanten een positief effect.

- Radius verzorgt al jaren huisbezoeken aan 75+ers Oegstgeest, Vanaf 2019 is het tempo van de bezoeken opgeschroefd naar 1 x per 3 jaar. De huisbezoeken zijn stil komen te liggen door corona. Ook met de (tussentijdse) versoepelingen bleek dat veel ouderen nog huiverig waren om 'live' afspraken te maken. Zo gauw het kan worden de huisbezoeken weer voortgezet.
- Om toch het contact met de oudste inwoners van het dorp te onderhouden is in het voorjaar aan alle 75+ers in het dorp een brief gestuurd met daarin de oproep vooral om ondersteuning te vragen als dat nodig is en met informatie over waar men terecht kan. In juni waren meer dan 2200 brieven verstuurd. De reacties hierop waren gering, er kwamen geen duidelijke noodsituaties naar boven en de meeste ouderen leken zich goed te kunnen redden met hulp van familie en buren. Wel liet een aantal mensen weten dat ze de brief zeer op prijs stelden.

'Ook al kunnen we elkaar niet vasthouden, we laten elkaar niet los'

Netwerkliden in actie

Ook voor leden van het netwerk Samen tegen eenzaamheid was 2020 een jaar vol tegenslagen, uitdagingen en creatieve oplossingen. Hieronder het verhaal van een aantal van hen. Het zijn slechts voorbeelden: ook vele andere netwerkliden zijn actief en leveren een bijdrage aan de aanpak van eenzaamheid.

Dorpscentrum Oegstgeest

De centrale hal van het Dorpscentrum was (en is) bij binnenkomst voor iedereen toegankelijk voor een praatje en een kopje koffie. Het Open Dorpsplein elke dinsdagochtend bood ook in 2020 op een laagdrempelige wijze gelegenheid voor gezelligheid, aanspraak en contact.

De Seniorensoos 'Rendez-Vous' organiseerde een maal per maand op zondagmiddag (en op tweede Kerstdag) een afwisselend programma, waar ouderen zich welkom voelen.

Het Gesprek aan tafel voorzag ook in 2020 in een behoefte om van gedachten te wisselen over verschillende onderwerpen, waarbij de deelnemers elkaar ook persoonlijk hebben leren kennen.

In 2020 zijn helaas een aantal van deze activiteiten niet of minder frequent doorgegaan als gevolg van de maatregelen t.g.v. Corona en verbouwing van het Dorpscentrum (zoals de maaltijden Lekker Anders). Desondanks werd het contact met alle deelnemers onderhouden middels mailtjes, een appgroep en de slogan 'ook al kunnen we elkaar niet vasthouden, we laten elkaar niet los.' Het Dorpscentrum is blij met de samenwerking met de Oegstgeester Courant, die ook in 2020 zorgde voor publiciteit van onze activiteiten en daarin bijdroeg aan het verminderen en voorkomen van eenzaamheid.



Stichting Lumen

Stichting Lumen is een actief lid van het netwerk Samen tegen eenzaamheid en participeert in diverse werkgroepen. Lumen organiseert een inloop in het Dorpscentrum. Over geheel 2020 zijn er 1.060 bezoeken op 65 unieke bezoekers. Het is een laagdrempelige ontmoetingsplek, met in het eerste kwartaal extra activiteiten: o.a. filmmiddag, muziek op verzoek, bloemstukjes maken. Wanneer het (weer) kon of wanneer een uitzonderingspositie mogelijk was, was de inloop geopend. Tijdens de lockdown is er 1-op-1 (telefonisch) contact tussen vrijwilligers en bezoekers om iedereen in beeld te houden en om een luisterend oor te bieden. Een bezoeker: *"De middagen dat ik hier kom geven me houvast. Het is fijn om mensen te kunnen spreken of gewoon maar te kijken en luisteren naar anderen. Thuis is het maar eenzaam."*



Stichting Radius

Radius is vanaf de start lid van het netwerk Samen tegen eenzaamheid en werkt veel samen met andere netwerkliden.

De ontmoetingsochtend: Eén keer per week is er op de locatie in de Haeswijkflat een inloop-koffieochtend. Tijdens deze inloop koffieochtend komen er wekelijks 40 bezoekers. De gastenlijst telt 50 deelnemers. De deelnemers zijn allemaal zelfstandig wonende ouderen, met een leeftijd van gemiddeld boven de 75 jaar en wonen veelal alleen. Voor deze groep mensen is het zeer belangrijk dat ze een plek hebben om anderen te ontmoeten, een plek die er altijd is en waar diverse mensen zijn. De inloopochtend is laagdrempelig en kan vrijblijvend worden bezocht. Deze activiteit hebben we zolang mogelijk door laten gaan onder de regels van het RIVM. We merkten dat de behoefte groot is, maar ook dat de angst voor Covid 19 overheerst, zowel bij de deelnemers als hun mantelzorgers.

Telefonische contacten: Vanuit Radius hebben we met 12 vrijwilligers elke week contact met ca. 160 mensen die we van de inloopactiviteiten kennen. Wekelijks zijn er telefoontjes, doen we boodschappen, brengen we bloemen of horen we mensen aan over wat ze bezighoudt. We hebben bijvoorbeeld een Sinterklaas en Kerstattentie rondgebracht en hebben het mogelijk gemaakt dat scholieren kaartjes konden sturen. De contacten worden zeer gewaardeerd en men kijkt er iedere week naar uit.

De Dorpsbus: De Dorpsbus is voor veel mensen een verbindende schakel met de arts, de fysiotherapeut, het ziekenhuis, maar ook met de winkels en bekenden. De Dorpsbus staat altijd klaar om inwoners op aanvraag te vervoeren. De Dorpsbus en de vrijwilligers vervullen een belangrijke rol in het leven van vele senioren en alleenstaanden. Waar we voor de corona gemiddeld 15 gebruikers per dag telden, zitten we nu



gemiddeld op 9 gebruikers per week. De Dorpsbus rijdt komende weken ook om inwoners naar de priklocaties te vervoeren.

Esther Beukman, vrijwilliger bij de wandelclub Oegstgeest

Esther is lid van het netwerk en één van de initiatiefnemers van de Wandelclub. Daarnaast is ze ook op andere manieren actief als vrijwilliger, o.a. bij de Zonnebloem. Ze vertelt: “Met de wandelclub hebben we zo lang als mogelijk doorgewandeld, en de laatste periode dat we nog met elkaar mochten wandelen, hebben we de groep opgesplitst in kleine groepjes van maximaal 4 personen, met daartussen steeds voldoende afstand. Dat ging prima op die manier. Iedereen had er begrip voor en was toen blij dat we nog gezamenlijk op pad mochten. Helaas was dit vanaf 14 december ook niet meer mogelijk. Na elke persconferentie hebben we de leden weer een berichtje gestuurd dat helaas wandelen met meer dan 2 personen niet meer mag en hebben we iedereen aangemoedigd om toch zeker een oproepje in de groepen te doen om hier en wandelmaatje te zoeken. Hier wordt goed gebruik van gemaakt door een aantal wandelaars. Dit komt omdat we best al een hechte groep hebben en daar inmiddels leuke onderlinge contacten zijn ontstaan.”



Sociaal makelaar

Sociaal makelaar Sietske Steenbergen is een vaste samenwerkingspartner van het project. Zij organiseert onder andere met 2 deelnemende kerken een gespreksochtend in de Trompenburg. Door corona is dit vaak gecancelled maar is het contact onderhouden door kaartjes en telefoontjes. Er is een groep van 12 vaste(re) bezoekers van de ochtenden en met deze groep ouderen wordt ook tijdens corona het contact onderhouden om te kijken hoe het is en om tijdig te signaleren wanneer iemand vereenzaamt. Door bemiddeling van de sociaal makelaar heeft de Rotary in de decembermaand twee keer een attentie kunnen aanbieden aan bewoners van de Trompenburg. Bewoners waren blij verrast met de leuke aandacht. “Wat geweldig dat we op deze manier met elkaar konden genieten van een heerlijke maaltijd en we even alle ellende konden vergeten”. De sociaal makelaar is ook met een aantal formele en informele partijen een overleg gestart in de wijk Oranje Nassau om op casusniveau te bespreken hoe we gezamenlijk inwoners het beste kunnen ondersteunen. Dit is samen met LZLO, diverse kerken, Sociaal Team, EVA en Radius. Dit overleg is startende en heeft nu 3 keer plaatsgevonden. De winst is dat partijen elkaar beter leren kennen en weten te vinden. Er is aandacht voor vraagverlegenheid en signaleren eenzaamheid.



Zicht op 2021

In onderstaand overzicht staan de tot nu toe geplande acties in 2021 (georganiseerd/gecoördineerd vanuit het project Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest). De sociale kaart¹⁵ geeft een totaal overzicht van alle activiteiten, professioneel of vrijwillig, in het sociaal domein van Oegstgeest.

Natuurlijk zal veel afhangen van de situatie rond corona en de dan nog geldende maatregelen. Ook zal de uitkomst van de door de GGD uitgevoerde tussentijdse evaluatie van invloed zijn de plannen.

Eerste helft 2021

- Jaarjournaal maken
- 2 x Doe-Mee-Café organiseren
- 3 x Nieuwsbrief verspreiden
- Tussentijdse proces evaluatie maken (door de GGD met o.a. enquête netwerkpartners)
- 18 januari webinar de Welcome Buurt organiseren (Petra van der Horst)
- Netwerk verder uitbouwen
- 15 maart webinar de Vele gezichten van eenzaamheid organiseren (Hugo van den Beld)
- Vervolg trainingsplan uitvoeren
- Vervolg Publiekscampagne uitvoeren
- Signaleringshulp en Sociale Kaart magazine opnieuw verspreiden
- Maart start voorbereiding starten Oegstgeest Ontmoet: de landelijke Week tegen Eenzaamheid van is donderdag 30 september t/m donderdag 7 oktober
- Draagvlakonderzoek doen naar invoeren concept Lief & Leedstraten¹⁶
- Gesprekken voeren met de Hogeschool Leiden over de haalbaarheid van een Project senioren en studenten maatjes
- Oriëntatie op het starten van een jongerengroepen volgens het concept van JOIN Us¹⁷
- Voorbereiden workshop/webinar 'Wat werkt bij eenzaamheid'



Tweede helft 2021

- 2 x Doe-Mee-Café organiseren
- 3 x Nieuwsbrief verspreiden
- Pilot cursus Creatief Leven organiseren?
- Workshop/webinar 'Wat werkt bij eenzaamheid' organiseren
- Oktober: Oegstgeest Ontmoet met o.a. Dorpslunch organiseren
- Conferentie en/of Theateravond organiseren
- Nieuwe infographic laten maken (nieuwe cijfers gezondheidspeiling)
- Plan maken om meer ondernemers te betrekken
- Vervolg trainingsplan uitvoeren
- Vervolg Publiekscampagne uitvoeren
- Invoering best practices stimuleren bij grotere subsidiepartners
- Winteractie organiseren, bijvoorbeeld Hartelijke soepgroeten of weer een Winterkalender

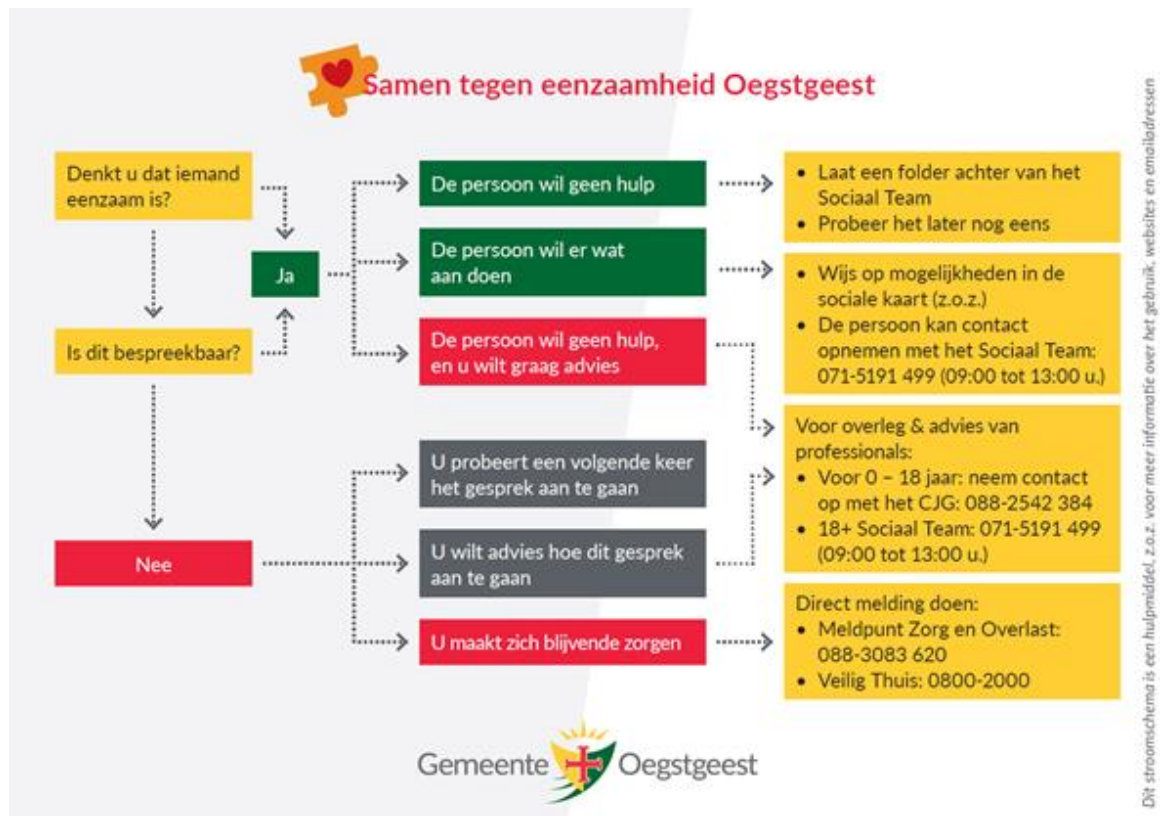


¹⁵ Zie <https://www.oegstgeest.nl/inwoners/zorg-welzijn-en-bijstand/sociale-kaart-voor-welzijn-en-ondersteuning-in-oegstgeest>

¹⁶ Zie <https://www.opzoomermee.nl/lief-leed/>

¹⁷ Zie <https://www.join-us.nu/>

Bijlage 1



Hoe maak ik eenzaamheid bespreekbaar?

Wees een OEN

Open
Eerlijk
Nieuwsgierig



Laat OMA thuis

Oplossingen
Meningen
Adviezen



LSD staat voor

Luisteren
Samenvatten
Doelvragen



Gebruik NIVEA

Niet Invullen
Voor Een
Ander



Signalen

Lichamelijke signalen

- verslechterde zelfzorg
- vermoeidheid
- hoofdpijn
- verhoogde spierspanning
- gebrek aan eetlust

Psychische signalen

- negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- gevoelens van verlatenheid
- teleurstelling
- verdriet
- boosheid
- verlies van vertrouwen in andere mensen

Sociale signalen

- weinig sociale contacten
- missen van sociale steun

Gedragmatige signalen

- gebrek aan sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimgedrag
- op zichzelf gericht zijn
- overmatig gebruik of verslaving

Levensgebeurtenissen

- overlijden van een naaste
- scheiding
- ziekte of beperking (van een naaste)
- verhuizing, migratie of sterk veranderde woonomgeving
- verlies baan
- financiële problemen

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer u kunt doen voor uzelf of voor een ander. Ziet u signalen? Maak het dan bespreekbaar, zie de tips op deze kaart.

Sociaal team

Het Sociaal Team van de gemeente Oegstgeest is dé plek voor iedereen met een vraag over zorg en welzijn. De professionals geven informatie, advies, kortdurende hulp, ondersteuning, leiden toe naar gespecialiseerde hulp en zorg op maat.

Voor meer informatie: www.sociaalteamoegstgeest.nl of mail: sociaalteam@oegstgeest.nl of bel op maandag t/m vrijdag tussen 09:00 en 13:00 uur met 071-5191 499

Centrum voor Jeugd en gezin

Voor vragen of meer informatie over de jeugd van 0-18 jaar - Centrum voor Jeugd en Gezin: bel op maandag t/m vrijdag van 08:00 tot 17:00 uur met 088-2542 384

Sociale Kaart

De meest recente versie van de sociale kaart vindt u op de website van de gemeente (zoek op 'sociale kaart'). De sociale kaart is altijd in ontwikkeling. Aanvullingen en wijzigingen graag doorgeven aan de sociaal makelaar: sociaalmakelaar@oegstgeest.nl

Aanpak eenzaamheid.nl
één plek, alle informatie

» De digitale versie vind u op aanpakeenzaamheid.nl/dezebouwstenen

Interactieve hand-out: de bouwstenen

De bouwstenen

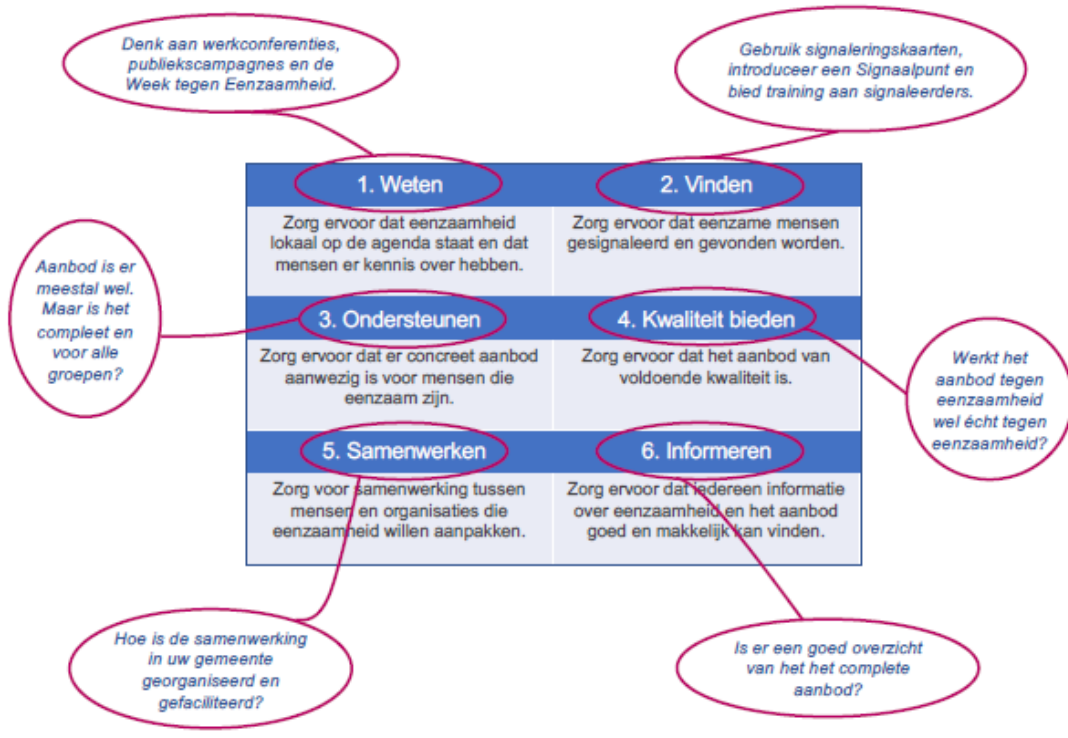
6

Weten	Vinden
Ondersteunen	Kwaliteit bieden
Samenwerken	Informereren

voor een *effectieve* aanpak van

eenzaamheid

» Pak de bouwstenen gelijktijdig en in samenhang op
Want wat is aanbod zonder kwaliteit? Of wat heb je aan het aanbod als eenzame mensen niet bereikt worden? Of als het aanbod niet gevonden wordt? En hoe kan eenzaamheid zonder samenwerking worden aangepakt, of samenwerking zonder kennis?



Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest

IK-DOE-MEE-VERKLARING NETWERK SAMEN TEGEN EENZAAMHEID OEGSTGEEST

De aanpak van eenzaamheid vraagt om bundeling van krachten. Daarom doe ik mee met het netwerk Samen tegen Eenzaamheid Oegstgeest. Het doel van het netwerk is samen een bijdrage te leveren aan het bespreekbaar maken, voorkómen en verminderen van eenzaamheid in Oegstgeest.

Als lid van het netwerk 'Samen tegen Eenzaamheid Oegstgeest' ...

- ... lever ik een actieve bijdrage aan de doelstelling van het netwerk en aan een te ontwikkelen gezamenlijk actieplan;*
- ... ontvang ik de digitale nieuwsbrief en blijf zo op de hoogte van de activiteiten van het netwerk en relevante informatie en bijeenkomsten;*
- ... zoek ik verbinding met andere leden van het netwerk op het gebied van kennisdeling, afstemming en doorverwijzing;*
- ... zet ik mij binnen mijn eigen organisatie en/of privé in om eenzaamheid op de agenda te krijgen en te houden en het aanbod daarop af te stemmen.*

Op die manier ben ik onderdeel van een krachtige beweging van gemotiveerde mensen en organisaties uit allerlei sectoren die gezamenlijk het verschil maken om in Oegstgeest eenzaamheid bespreekbaar te maken, te voorkómen en te verminderen.

Oegstgeest,

.....		
datum	naam	organisatie

Bijlage 4



Gemeente **Oegstgeest**

Sociaal Domein

Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest 

Wethouder Jan Nieuwenhuis:

"Hartverwarmend en indrukwekkend hoe Oegstgeestenaars elkaar nu ondersteunen"



Door de noodzakelijke beperking van sociale contacten lopen onze inwoners nog meer risico om te vereenzamen. Gelukkig zien we in het hele land en ook in Oegstgeest veel initiatieven van inwoners, ondernemers en organisaties die klaar staan om anderen te ondersteunen in deze moeilijke tijd. Wethouder Jan Nieuwenhuis weet mooie voorbeelden: 'Ik ben onder de indruk van hoe organisaties en inwoners in korte tijd zich weten te herschikken. Het aanbod van mensen dat wil helpen is groot. Dat is heel fijn, want er zijn inwoners voor wie deze periode heel zwaar is. Bijvoorbeeld als je beginnend dementerende partner nu niet meer drie dagen naar de dagbesteding kan gaan. Het Sociaal Team Oegstgeest houdt vinger aan de pols bij deze inwoners, en het is goed om te zien dat aanbieders, zoals Marente ook op andere manier proberen goede zorg te verlenen voor deze kwetsbare inwoners.

Ook een organisatie als EVA, die mantelzorgers ondersteunt, speelt hier een belangrijke rol in. Zij bellen alle mantelzorgers na om goed zicht te houden op de situatie. Samen met spontaan gemelde vrijwilligers zet Radius burenhulp in voor ouderen die niet meer zelf boodschappen kunnen doen.

Zoals bijvoorbeeld bij een oudere mevrouw die als mantelzorger nu extra ondersteuning goed kan gebruiken. Ook zijn de eerste koppelingen gemaakt voor ouderen die nu veel alleen thuis zitten en hierdoor contact missen. Zij worden twee maal per week gebeld door een vrijwilliger. Studenten in de Thorbeckehof zorgen voor de ouderen in het Boerhaavecomplex.

Ik vind het bijzonder om te zien hoe iedereen in zijn eigen buurt kijkt wat er gedaan kan worden, zoals de bakactie in de Grunerie of de radio-uitzendingen in Buitenlust. Dat ontstaat door creativiteit van bewoners en dat waardeer ik zeer!

Ook heb ik bewondering voor de vrijwilligersorganisaties die hun activiteiten gecancelled zien, maar toch in contact blijven met elkaar, zoals bij De Zonnebloem en Vier het Leven. Hierdoor zorgen we er samen voor dat we niet vereenzamen!

Dit is Oegstgeest: Zorg voor elkaar

Oegstgeest is een dorp waar inwoners voor elkaar zorgen: het dorp telt een groot aantal vrijwilligers en zijn er veel actieve inwoners die zich inzetten voor hun dorpsgenoten. Tijdens deze coronacrisis ziet u hoe trots we daar op kunnen zijn: nog meer dan anders steekt men de handen uit de mouwen om elkaar te ondersteunen. En wie een beetje hulp kan gebruiken weet de weg te vinden. Op deze pagina leest u waar u terecht kunt met een vraag of een idee.

Hulp vragen en hulp geven

Hieronder ziet u de gebruikelijke contactgegevens. U kunt hier ook terecht met uw vragen over de coronacrisis.

■ Vragen over zorg of welzijn

Voor alle vragen over zorg of welzijn kunt u terecht bij het Sociaal Team Oegstgeest. Je kunt telefonisch contact opnemen of kijken op de website. Hier vind je ook informatie over het krijgen en bieden van hulp tijdens de coronacrisis.
T: 071 - 519 14 99
(ma-vr van 09.00-13.00u)
W: www.sociaalteamoegstgeest.nl

■ Zelf iets doen voor een dorpsgenoot?

Radius koppelt vrijwilligers aan hulpvragers. De Sociaal Makelaar denkt mee met uw idee en helpt u op weg. Op de site van het Sociaal team Oegstgeest staan voorbeelden van wat u kunt doen.
T Radius: 071 7074200
T sociaal makelaar: 06 83079884
W: www.sociaalteamoegstgeest.nl

■ Ondersteuning voor mantelzorgers

Deze periode kan extra zwaar zijn voor mantelzorgers. Behoeft u aan ondersteuning of een luisterend oor? Neem contact op met Stichting EVA.
T: (071) 207 41 91
(ma-vr van 9.00-17.00u)
W: www.wijzijnveva.nl

■ Vragen over jeugdigen, het gezin en de opvoeding

Voor alle vragen rondom de opvoeding, je kind en het gezin kunt u terecht bij het Centrum voor Jeugd en Gezin. De medewerkers van het CJG denken mee, geven advies en kunnen als dat nodig is ook langer ondersteunen en betrokken blijven.
T: 088 - 254 23 84
(ma-vr van 09.00 - 17.00u)
W: www.cjgoegstgeest.nl

■ Vragen over financiën en regelingen

Op de website van de gemeente (www.oegstgeest.nl) vindt u informatie over de financiële regelingen voor ondernemers. Wanneer u aanvullende vragen hebt of zich zorgen maakt, dan kunt u contact opnemen met het Algemeen Maatschappelijk Werk en met Schuldhulpverlening.

Algemeen Maatschappelijk Werk
T: 088 - 900 4000
(ma-vr van 09.00 - 16.00u)
W: www.kwadraad.nl

Schuldhulpverlening
T: 14071 (ma-vr van 09.00 - 11.00u)



Liever niet de winkel in? Laat uw boodschappen bezorgen

Misschien wilt u liever niet een winkel in omdat u bang bent voor besmetting. In Oegstgeest zijn meerdere lokale ondernemers die een afhaal- en bezorgservice hebben voor maaltijden en andere producten. Een overzicht vindt u op de website van het Sociaal Team Oegstgeest.

Houd afstand.
Houd contact!

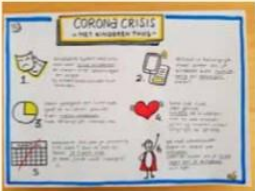
alleen samen krijgen we corona onder controle

Hulp nodig of hulp bieden? Plak een raamposter!




Een makkelijk hulpmiddel om hulp in uw straat en in de buurt te regelen is door gebruik te maken van raamposters. Door een poster voor het raam te hangen kunt u aangeven of u wel wat hulp kunt gebruiken of hulp wilt geven. De posters zijn gratis op te vragen bij www.samensterktegencorona.nl

Tips voor gezinnen in coronatijd



Op de website van het Centrum voor Jeugd en Gezin (www.cjgoegstgeest.nl) staat veel informatie en tips voor gezinnen. Bijvoorbeeld over het combineren van de zorg voor kinderen, thuisonderwijs en eigen werk. Of over hoe het gezellig blijft als iedereen continue op elkaars lip zit. Op www.slimmerchillen.nl vinden jongeren tips over hoe te chillen in coronatijd.

SLIMMER CHILLEN = CORONA KILLEN!!!

#SLIMMERCHILLEN
SLIMMERCHILLEN.NL

Kleine coronahulp

Misschien wilt u ook graag iets doen voor een ander. Sociaal makelaar Sietske Steenberghe denkt graag met u mee.

Sietske Steenberghe, 06 83079884
Sociaalmakelaar@oegstgeest.nl
www.facebook.com/sociaalmakelaaroegstgeest

Geld nodig? Een aantal fondsen in de regio stelt extra geld beschikbaar voor wie een mooi initiatief heeft in tijden van corona. Het betreft een versnelde aanvraagprocedure en met zo weinig mogelijk administratie. Laat het u aanmoedigen een initiatief te starten! Wilt u in deze tijd iets doen voor anderen en heeft u daar wat geld voor nodig? Het Leidse fonds, het H.L. Druckerfonds heeft 100 x 250 euro beschikbaar! Op hun website staat meer informatie en het aanvraagformulier. Het fonds staat ook open voor aanvragen uit Oegstgeest.

Ook op de website <https://www.kleinecoronahulp.nl/> kunt u ook financiële steun krijgen. Geef aan wat u van plan bent, voor wie en wat u nodig hebt. Ze geven een bijdrage van maximaal 2.500 euro. Dit is een site van samenwerkende vermogensfondsen.

14

Oegstgeest Ontmoet 2020

4 t/m 10 oktober

Corona-proof!

4 oktober Zondag	7 oktober Woensdag
Dorpscentrum 14.15 - 16.30 uur Seniorensoos Rendez Vous E: j.p.c.grandia@casema.nl T: 06 499 06 629 Op 4 oktober zullen wij, Pippy en Jenny, een inloop- seniorensoos organiseren in het dorpscentrum met als thema Beestenboel. Een gezellige middag vol met muziek, spel en heerlijk lekkere versnaperingen.	Haeswijkflat Pres. Kennedylaan 141 10.45 - 11.45 uur Tai Chi Chuan Radius E: avanelk@radiuswelzijn.nl T: (071) 707 42 00 Tai Chi is voor iedereen toegankelijk. We proberen buiten. Graag aanmelden.
Maandag	Groenhovelaan 13 18.00 uur Maaltijd bij 'Iedereen is bijzonder' E: wessel@kmanmangoconsult.nl T: 06 422 45 470 Bij 'Iedereen is bijzonder' wordt elke twee weken samen gegeten. Iedereen is welkom! Schuif aan! De maaltijd is gratis. Er is plek voor 24 personen. Graag van te voren bij Wessel Eijkman aanmelden.
Maandag ...ing 'Als eenzaamheid levensplezier in de weg staat' ...@radiuswelzijn.nl T: (071) 707 42 00 ... met Gijssman, eenzaamheidsspecialist. ... aanmelden.	Parkeerterrein Willibrordsschool Start: 20.00 uur Samen wandelen Wandelclub Oegstgeest E: wco@xs4all.nl T: 06 28781075 Wandelen is ideaal, zeker in deze corona periode. Wandel met ons mee. Wandelen met elkaar is tenslotte gezelliger dan alleen wandelen. Graag aanmelden.
Donderdag	8 oktober Donderdag
Sporthal de Cuyl 10.00 - 11.00 uur Bewegen met de Vitality Club E: mjadeboschere@kpnmail.nl T: 06 532 67 674	Vitality Club Oegstgeest is een club voor en door 50-plussers. Het doel van onze club is 50-plussers gezond en fit oud te laten worden. Samen sporten helpt daarbij. Kom langs en doe mee! Voor meer informatie zie www.langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl/vitalityclub .
Haeswijkflat Pres. Kennedylaan 141 14.00 - 16.00 uur Workshop 'Eenzaamheid bij mantelzorgers' Stichting Eva E: s.poel@wijzineva.nl T: (071) 207 41 91	Workshop over gevoelens van eenzaamheid bij mantelzorgers Stichting Eva E: s.poel@wijzineva.nl T: (071) 207 41 91 'Sla ik er dan echt alleen voor?' 'Hoe houd ik het vol?' 'Hoe doorbreek ik dit?' Zeker in deze Corona periode. Allemaal vragen waar de mantelzorgadviseurs van Eva op ingaan in dit Mantelzorgcafé. Graag even aanmelden via www.wijzineva.nl/agenda .
Online workshop: 'Oriëntatie op vrijwilligerswerk' i doe E: lotte@i-doe.nl T: 06 822 52 963	Lijkt het u leuk om nieuwe mensen te ontmoeten of activiteiten te ondernemen en tegelijkertijd iets te doen voor een ander? Iedereen is welkom! Het doel van deze workshop is om u te helpen bij het vinden van een vrijwilligerswerk. Het doel van deze workshop is om u te helpen bij het vinden van een vrijwilligerswerk. Het doel van deze workshop is om u te helpen bij het vinden van een vrijwilligerswerk.
Haeswijkflat Pres. Kennedylaan 141 10.30 - 12.00 uur Wereldwinkel Lange Voort Start: 10.30 uur	Dorpskantoort E: steenberg@oegstgeest.nl T: 06 830 79 884 Heb je een vraag omdat je niet weet hoe je het beste kunt omgaan met eenzaamheid? Of zou je graag een passende activiteit of aanpak willen vinden? Het Dorpskantoort is de plek waar je terecht kunt voor advies en ondersteuning. Het Dorpskantoort is de plek waar je terecht kunt voor advies en ondersteuning.
6 oktober Dinsdag	10 oktober Zaterdag
Zwembad Poelmeer 9.00 - 9.45 uur 'AquaVitaal' zwemmen Zwembad Poelmeer E: poelmeer@optisport.nl T: (071) - 515 47 37 Een AquaVitaal les is een ideale manier om op een laagdrempelige manier samen te bewegen en in contact te komen met andere mensen. De AQUAVARIA groepsles biedt een gevarieerd programma met begeleiding van een gediplomeerd zweminstructeur. Ter kennismaking is de les gratis aangeboden. Na afloop is er koffie/thee met gebak voor € 2,00. Graag even aanmelden.	Haeswijkflat Pres. Kennedylaan 141 10.30 - 12.00 uur Wereldwinkel Lange Voort Start: 10.30 uur
10.30 - 12.00 uur FC Oegstgeest 10.00 - 11.00 uur	Dorpskantoort E: steenberg@oegstgeest.nl T: 06 830 79 884 Heb je een vraag omdat je niet weet hoe je het beste kunt omgaan met eenzaamheid? Of zou je graag een passende activiteit of aanpak willen vinden? Het Dorpskantoort is de plek waar je terecht kunt voor advies en ondersteuning. Het Dorpskantoort is de plek waar je terecht kunt voor advies en ondersteuning.
Dorpscentrum 15.00 - 17.30 uur	Dorpslunch Netwerk Samen tegen eenzaamheid E: steenberg@oegstgeest.nl T: 06 830 79 884 Samen eten verbindt! Je bent van harte uitgenodigd voor een gezamenlijke dorpslunch met begeleidende muziek. Er is plaats voor 30 personen. Graag van te voren aanmelden via www.oegstgeest.nl/oegstgeestontmoet . Met dank aan de sponsoring van de 2 AH filialen in Oegstgeest.
7 oktober Woensdag	7 oktober Woensdag
Buurtthuis de Kratong Curagastraat 18 10.00 uur Koffie en gezelligheid in De Kratong E: buitenlust@hotmail.com T: (071) 517 39 40	Buurtthuis de Kratong Curagastraat 18 10.00 uur Koffie en gezelligheid in De Kratong E: buitenlust@hotmail.com T: (071) 517 39 40

Wij zijn Oegstgeest

Bijlage 6

Winterkalender

DECEMBER 2020

16

Strijd je een wedstrijd tegen de winter voor een leuke winterdag op de baan bij IJsstadion De IJssel.

18

Wilt u een rondje maken op de baan? Kom dan naar de IJsselstadion op de baan bij IJsstadion De IJssel.

20

Binnenkort bij de winterdag op de baan bij IJsstadion De IJssel.

22

Gezond in de winter? Kom dan naar de winterdag op de baan bij IJsstadion De IJssel.

24

Wilt u een rondje maken op de baan? Kom dan naar de IJsselstadion op de baan bij IJsstadion De IJssel.

26

Binnenkort bij de winterdag op de baan bij IJsstadion De IJssel.

28

Gezond in de winter? Kom dan naar de winterdag op de baan bij IJsstadion De IJssel.

30

Wilt u een rondje maken op de baan? Kom dan naar de IJsselstadion op de baan bij IJsstadion De IJssel.

31

Binnenkort bij de winterdag op de baan bij IJsstadion De IJssel.

kerst!

oudjaar

Samen komen we deze winter door!

Vanaf het moment dat de winterdag op de baan bij IJsstadion De IJssel begint, is de winterdag op de baan bij IJsstadion De IJssel een feestdag. Kom dan naar de winterdag op de baan bij IJsstadion De IJssel.

Gemeente Oegstgeest

[illegible]