Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest

In deze nieuwsbrief:

- Uitnodiging online Doe-Mee-café 24 februari
- Contact vanuit Huis: een nieuw project van Radius
- Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid?
- Cursus Creatief Leven succesvol afgerond: "Ik heb geleerd dat ik er toe doe"
- De Lief & Leedstratenmeter

Beste betrokkenen bij het netwerk Samen tegen Eenzaamheid Oegstgeest,

Wie had vorig jaar kunnen bedenken dat we ook 2022 in een lock-down zouden starten? Een tegenvaller, ook voor de aanpak van eenzaamheid, omdat ontmoetingen en activiteiten voor groepen nog steeds moeilijk te organiseren zijn. En ondertussen is de nieuwe werkelijkheid deze: corona gaat niet meer weg, we zullen er mee moeten leren leven. Het maken van plannen voor het komende jaar is een uitdaging, wat kan wel en wat kan niet. Maar we gaan door, want eenzaamheid verminderen en voorkomen is belangrijker dan ooit.

Dus ook in deze nieuwsbrief weer nieuwe projecten en activiteiten, zoals je dat van ons gewend bent. Ik wens je veel leesplezier, en heb je een opmerking, tip, aanvulling of suggestie: neem gerust contact met me op.

Mirjana Pannekoek
06-34 21 32 37 pannekoek@oegstgeest.nl

Kom je ook naar het online Doe-mee-Café?

Donderdag 24 februari
16.00-17.00 uur

Met deze keer onder andere: Informatie over de ontwikkelingen bij het meldpunt van Radius en meer informatie over 'Contact vanuit huis'.
(zie ook het artikel hieronder)

In dit online Doe-Mee-Café ontmoet je andere Oegstgeestenaren, vrijwilligers en professionals die betrokken zijn bij de aanpak van eenzaamheid.

Als je mij een mail hebt gestuurd om je aan te melden stuur ik een link naar jou terug om deel te nemen via MS Teams.
Iedereen is van harte welkom, graag tot 24 februari!

Aanmelden

Contact vanuit Huis

Radius vindt het belangrijk om mensen te verbinden. Dat kan door mensen mee te laten doen aan activiteiten en te proberen op die manier een steentje bij te dragen om eenzaamheid te beperken of zelfs terug te dringen.

De afgelopen 2 jaar hebben geleerd dat dat niet voor iedereen altijd de beste optie is. Het deelnemen aan een bijeenkomst buitenshuis is soms niet mogelijk. Om kansen te vinden om wel te blijven verbinden start Radius een nieuw project "Contact vanuit Huis".

Door middel van een (beperkt) aantal speciaal aangepaste iPads krijgen mensen de gelegenheid om te leren beeldbellen met familie of bekenden of mee te doen aan online te organiseren activiteiten. Met iedere gebruiker wordt gekeken wat er verder mogelijk is met een iPad, zoals breinspelletjes spelen of gemakkelijk contact houden met bijvoorbeeld eventuele (klein)kinderen. Uiteraard is een iPad geen wondermiddel dat alle problemen rondom eenzaamheid weg kan nemen. Het kan echter wel functioneren als een aanvulling en een uitkomst voor mensen die meer huisgebonden zijn.

Niet iedereen is direct iPad vaardig. De vrijwilligers van het computercafé Oegstgeest zijn bereid en beschikbaar om mensen uitleg te geven en te ondersteunen.

Oproep
Deze mogelijkheid willen we graag aanbieden aan mensen die open staan voor een nieuwe ervaring en nieuwsgierig zijn naar de mogelijkheden van een iPad. Bent u of kent u iemand die hiervoor open staat? Neem dan contact met ons op. Dan kunnen we samen de digitale wereld verkennen!

Neem contact op

Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid?

Wetenschappelijk onderzoek heeft de nodige kennis opgeleverd over eenzaamheidsinterventies. Deze kennis is voor professionals (en vrijwilligers) die bij de ontwikkeling en uitvoering van eenzaamheidsinterventies betrokken zijn soms lastig toegankelijk. Hierdoor wordt relevante kennis vaak niet toegepast en dat is een gemiste kans in de aanpak van eenzaamheid.

Het toepassen van wetenschappelijke kennis kan het succes van een eenzaamheidsinterventie vergroten. Interventies met een theoretische onderbouwing hebben vaak een groter effect dan interventies zonder onderbouwing. Deze handreiking bevat een overzicht van beschikbare kennis over eenzaamheidsinterventies anno 2021.

Weinig tijd om te lezen? Kijk dan eens naar deze handige infographic van Movisie over wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid.

Cursus Creatief Leven succesvol afgerond: : "Ik heb geleerd dat ik er toe doe"

In het laatste kwartaal van 2021 deden negen mensen mee aan de cursus Creatief Leven in Oegstgeest om minder last van eenzaamheid te krijgen, iets te veranderen aan hun situatie en aan zichzelf te werken. Een deelnemer had de eerste bijeenkomst gemist en stopte na de derde keer. De anderen zetten door, ook de drie tachtig plussers die in deze periode grote fysieke tegenslagen hadden. De deelnemers vonden het geweldig, leerzaam en fijn. Ze hebben geleerd positiever over zichzelf te denken en zoals Coby het formuleert: *"beter voor mezelf te zorgen en te weten dat ik ertoe doe."*

Over de begeleiding van Annet Gijsman wordt lovend geëvalueerd: *"kon niet beter volgens mij! Héél verrassend!"* schrijft Marian. Annet is trots op de deelnemers: *"De deelnemers bevonden zich in een moeilijke fase van hun leven en ook nog in een tijd waarin iedereen voorzichtig moest zijn vanwege het risico van Corona-virussen. Toch sloot iedereen elke keer weer aan, ook als er door omstandigheden lessen gemist waren! De draad werd steeds weer opgepakt. Deelnemers gaven elkaar spontaan complimenten terwijl ze tegelijkertijd zelf goed aan het werk gingen om iets te veranderen in hun leven. Echt super!"*

Annet Gijsman, specialist eenzaamheid

De cursus wordt in 2022 nogmaals aangeboden. Ben je of ken je iemand die hier meer over wil weten? Aanmelden kan nu al! Neem vrijblijvend contact op met Annet Gijsman: a.gijsman@hetnet.nl **of 06 21947139.**

Aanmelden

De Lief & Leedstratenmeter

Op dit moment zijn er 9 Lief & Leedstraten in Oegstgeest

Het is een eenvoudige manier om wat voor je buren te doen: één of meer bewoners in een straat (gangmakers genoemd) beheren een Lief & Leedpotje dat jaarlijks door de gemeente wordt gevuld met €150,-. Vanuit dit potje worden kleine individuele attenties betaald zoals een bloemetje, een reep chocola of een kaart voor een buur die ziek is of eenzaam, voor een nieuwe bewoner, voor een echtpaar dat 50 jaar getrouwd is enzovoorts.

Lees meer

Gemeente Oegstgeest
Rhijngeesterstraatweg 13
2342 AN OEGSTGEEST

Meer contactgegevens

Volg ons