



Haarlemmermeer tegen Eenzaamheid

Dé eenzaamheid oplossen kan niemand. Maar ervoor zorgen dat eenzaamheidsgevoelens afnemen kunnen we wel. Dat doen we samen!

In de Week tegen Eenzaamheid worden door inwoners, maatschappelijke organisaties, het bedrijfsleven, buurtinitiatieven en de gemeente Haarlemmermeer tientallen activiteiten geïnitieerd. Een gevarieerd programma met de focus op een maatschappelijk thema dat ons allen raakt. Het programma is zeer divers, zoals een wandeling, een training, een film of een high – tea. De activiteiten kunnen een start zijn om nieuwe contacten te leggen of om in gesprek te gaan over eenzaamheidsgevoelens.

De impact van eenzaamheid is groot

Veel inwoners hebben regelmatig last van eenzaamheidsgevoelens. In ons sociaal werk zien we dit dagelijks bij inwoners, van jong tot oud. De GGD Kennemerland deed hier in het najaar van 2020 onderzoek naar. Daaruit bleek dat 46% van de inwoners zich eenzaam voelt, 35% matig eenzaam en 11% (zeer) ernstig eenzaam. Door de coronacrisis is 17% zich meer eenzaam gaan voelen. De coronamaatregelen zorgden ervoor dat veel inwoners de mensen misten met wie ze zich verbonden voelen, zoals ouderen met hun (klein-) kinderen en jongeren met hun vriendenkring. De impact van eenzaamheidsgevoelens op ons mentale en fysieke welbevinden is groot;

het verhoogt de bloeddruk, het stressniveau en de kans op een depressie. Door de crisis staat het thema eenzaamheid nu hoger op de maatschappelijke agenda.

Gezamenlijke ambitie

Met elkaar hebben we daarom de ambitie om een beweging op gang te brengen die echt het verschil maakt. Belangrijk daarbij is om het taboe op eenzaamheid te doorbreken en dat we samen op zoek gaan naar oplossingen. Onze sociaal werkers en sociaal makelaars staan het hele jaar klaar om u daarbij te ondersteunen.



Renata Fideli,
Directeur-Bestuurder MeerWaarde

Wandeling voor Verbinding

Voor de Week tegen Eenzaamheid heeft MeerWaarde dit jaar een activiteit bedacht, die zo laagdrempelig is, dat in principe iedereen mee kan doen.



Tijdens de Wandeling voor Verbinding stel je elkaar een aantal vragen die een begin kunnen zijn van het verminderen van eenzaamheidsgevoelens. Door het delen van gedachten en gevoelens met iemand die je vertrouwt. Vervolgens kan je samen zoeken naar manieren om meer in verbinding te staan, dingen te ondernemen waar je blij van wordt. Of als eenzaamheid hardnekkig is, hulp te zoeken.

Er staat 'wandeling', maar fietsen, stappen of met de scootmobiel kan natuurlijk ook! De dag en het tijdstip van deze wandeling bepaalt iemand zelf.

#Doe jij ook mee?

Je kan bijvoorbeeld een familielid, buur, kennis of collega uitnodigen om een ommetje te maken tijdens de week. Eén uurtje van je tijd om, met behulp van de kaart met 10 inspiratievragen, een gesprek te beginnen tijdens de wandeling. Weet je niet met wie je kan wandelen, bel dan met de VrijwilligersCentrale Haarlemmermeer 023 – 569 88 71. Wellicht kunnen zij je aan iemand koppelen.

Er is nog steeds een taboe op eenzaamheid. Samen kunnen we dat taboe doorbreken.

Week tegen Eenzaamheid

donderdag 30 september tot en met donderdag 7 oktober 2021

Meer activiteiten van MeerWaarde? Kijk voor diverse trainingen en (online) bijeenkomsten op www.meerwaarde.nl/nieuws.

#eentegeneenzaamheid
#meervoorelkaar
#watkanjijdoen?



Eenzaamheid signaleren en bespreekbaar maken

Een training voor professionals, ondernemers en (winkel) medewerkers.

De coronacrisis heeft ons met de neus op de feiten gedrukt. Eenzaamheid kun je overal tegenkomen én kan iedereen overkomen. Veel inwoners zoeken, na de coronamaatregelen weer meer contacten op. Voor ouderen of inwoners in een kwetsbare situatie kan dit moeilijker zijn.

De uiting van eenzaamheid kan door de coronacrisis anders zijn. Je kunt veel contacten hebben en toch last hebben van eenzaamheidsgevoelens. In deze training gaan we hier dieper op in. Wat is eenzaamheid nu precies, hoe kan je het herkennen en hoe ga je daarover het gesprek aan met cliënten, deelnemers of klanten? En wat kan jij doen?

Waar mensen zich gehoord en begrepen voelen, komen ze ook graag weer terug!

Datum: donderdag 7 oktober
Tijd: 13:00 uur – 14:30 uur
Locatie: De Boskern, Liesbos 24, Hoofddorp

Aanmelden voor deze training kan tot 5 oktober bij egwin.heins@meerwaarde.nl.



www.meerwaarde.nl/thema-eenzaamheid



Contact



Bij MeerWaarde kun je terecht voor al je vragen over welzijn, wonen, zorg en vrije tijd.

Hoofdkantoor:
Dokter Van
Dorstenstraat 1
2132 JR Hoofddorp

023 – 569 88 88
informatie@meerwaarde.nl
www.meerwaarde.nl

