

# We zien elkaar!

NIEUWSBRIEF VAN HET NETWERK EENZAAMHEID - ALPHEN AAN DEN RIJN

Nr. 1 - Januari /februari 2019



## Waarom een Netwerk Eenzaamheid?

Het Netwerk Eenzaamheid Alphen aan den Rijn is in het leven geroepen om elkaar te informeren over de activiteiten die de leden organiseren en signalen rond eenzaamheid van burgers op de juiste plek te brengen.

Voor de jaren 2019 en 2020 is het onder burgers bespreekbaar maken van eenzaamheid hét speerpunt op de agenda van het netwerk. Het uitgeven van een nieuwsbrief is een van de concrete activiteiten om dit doel te bereiken. Het netwerk richt zich op alle leeftijdsgroepen, omdat eenzaamheid niet alleen voorkomt onder ouderen.

De leden realiseren zich dat het onmogelijk is om eenzaamheid helemaal de wereld uit te helpen. Wel is het de moeite waard om met elkaar de schouders eronder te zetten om te trachten de gevoelens van eenzaamheid te verzachten.

Deelnemers aan dit netwerk zijn: Goede Bron Protestantse gemeente Oudshoorn / Ridderveld, De Blijde Wijk Edelstenenbuurt, BOOST, Castellum, Parkvilla, R.K. parochie Heilige Thomas, Humanitas, Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties (OSO), Kunstanne, GO! voor jeugd, Tom in de buurt, Buurtcentrum Swaenswijk, Talent House, Bibliotheek Rijn en Venen, Gilde Alphen aan den Rijn, PKN gemeente de Lichtkring, De Zonnebloem, Alphen Beweegt, Nieuwe Alphenaren, project 'Leuk voor Elkaar Alphen'.

## Wat kun je doen wanneer je merkt dat iemand in jouw buurt eenzaam is?

### Tip 1 Praat over gewone dingen

Dagelijks een babbeltje maken met een buurtgenoot is beter dan op een dag aanbellen en zeggen: "Ik denk dat u eenzaam bent, dus ik kom eens even vragen hoe het met u gaat." Haal gerust de koetjes en kalfjes van stal.



## Voorwoord Wethouder Han de Jager:



# “Eenzaamheid komt meer voor dan je denkt”

Veel mensen voelen zich soms, regelmatig of zelfs vaak eenzaam. Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten.

Er rust nog steeds een taboe op eenzaamheid. Alsof het een schande is dat het jou overkomt. Terwijl het iedereen kan overkomen. Eenzaamheid komt onder alle leeftijden voor en is op alle leeftijden een ervaren belemmering om mee te komen in de samenleving. Maar naarmate de leeftijd hoger wordt, zien we gevoelens van eenzaamheid toenemen.

Eenzaamheid verschilt van mens tot mens en dat geldt ook voor de oplossingen. Dat maakt eenzaamheid tegengaan echt maatwerk. Ook in onze gemeente ontplooiën (vrijwilligers)organisaties een verscheidenheid aan activiteiten tegen eenzaamheid. Deze zijn zowel gericht op ontmoeting als netwerkversterking en persoonlijke hulp.

Preventie van eenzaamheid is een belangrijk speerpunt voor gemeente Alphen aan den Rijn. Wij hebben daarom ook aansluiting gezocht bij het Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid van het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport. Het doel van dit actieprogramma is minder eenzaamheid bij ouderen door het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid en het doorbreken en duurzaam aanpakken van eenzaamheid.

Het netwerk eenzaamheid Alphen aan den Rijn bestaat uit veel en diverse organisaties die zich inzetten om eenzaamheid bespreekbaar te maken, eenzaamheid te signaleren en daarmee ook aan de slag te gaan. Wij waarderen de inzet van al deze partijen zeer. Samen gaan we voor het doorbreken van eenzaamheid.

Wethouder Han de Jager

Gemeente Alphen aan den Rijn

## Tip 2 Maak iemand wegwijs

Verwijs naar clubs en verenigingen, zoals een koor of kaartclub. Indien het uitkomt: ga samen op zo'n club! Stimuleer mensen vrijwilliger te worden bij een museum, theater of een vrijwilligersorganisatie. Zo haal je ze uit hun isolement. Kijk alvast naar de mogelijkheden in uw gemeente en bespreek die met de ander.

# IN DE SCHIJNWERPER – ALPHEN BEWEEGT

## Bewegen en ontmoeten

Door: Rijk Huisman



“De lessen van Alphen Beweegt zijn hartstikke leuk. Ik sla ze zelden of nooit over”, laat Linda Jansen enthousiast weten. “Als ik naar huis ga voel ik me beslist soepeler.”

In de gymzaal van een vroegere school aan de Joseph Haydnlaan in Hazerswoude-Rijndijk is iedere vrijdagmorgen een groep senioren present om onder deskundige leiding in beweging te komen. “Alle spieren komen aan bod en het is nog gezellig ook”, is de ervaring van Linda. “Sommige deelnemers willen wel twee keer per week in actie komen, zelf vind ik één keer genoeg.” Drie jaar geleden las de Hazerswoudse een bericht van Alphen Beweegt in een van de huis-aan-huisbladen, en op het raam van de bibliotheek hing een uitnodigende poster. “Voor de kosten hoef je het niet te laten. We betalen € 2,50 per keer dat je meedoet en als je een keer niet kunt, dan betaal je niets.” Als je het lastig vindt om alleen te gaan omdat je bijvoorbeeld een visuele handicap hebt, is dat geen enkel probleem. Linda: “Dan haalt iemand je gewoon thuis op.”

### Niet prestatiegericht, wel gezellig

Buurtsportcoach Remco Broekman vertelt dat de lessen van Alphen Beweegt niet prestatiegericht zijn. “Het gaat om bewegen op eigen niveau, maar de sociale contacten zijn zeker ook belangrijk.” Spelenderwijs werken de deelnemers aan hun conditie, ongemerkt doen zij aan krachttraining en valpreventie. In een circuittraining zit tevens een vorm van geheugentraining. “Ik geef ook aandacht aan de groepsdynamiek en zorg dat nieuwelingen goed worden opgevangen.”

### Lage kosten

Het beweegprogramma is één van de activiteiten van Tom in de buurt, dat een aantal keren belangstellenden doorstuurde om kennis te maken. “Soms hebben mensen van ons gehoord in een wijkcentra of krijgen ze een tip van kennissen. Het tarief van € 2,50 geldt alleen voor Hazerswoude-Dorp omdat we hier geen huur hoeven te betalen. Op andere locaties (\*) betaal je voor een strippenkaart € 40,00 voor tien beweeglessen. Wie een zorgverzekering met aanvullende verzekering heeft

bij Zorg en Zekerheid kan deze kosten (deels) vergoed krijgen. De activiteiten vallen onder 'Meer bewegen door ouderen'. Met andere zorgverzekeraars ben ik nog in overleg voor een vergoeding."

De sportcoaches zijn er niet alleen voor senioren. "Wij hebben ook lessen voor Nieuwe Alphenaren, voor kinderen van vier tot twaalf jaar om meer buiten te spelen en voor mensen met een verstandelijke beperking", zegt Remco.

Voor het antwoord op de vraag of Alphen Beweegt voorziet in een behoefte denkt Remco niet lang na: "Met elf locaties voorzien wij beslist in een behoefte."

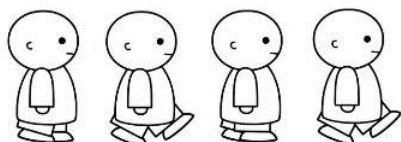
Inlichtingen: Mitchel Hoogervorst telefoon 06 – 39 31 50 01 of via e-mail [m.hoogervorst@alphenbeweegt.nl](mailto:m.hoogervorst@alphenbeweegt.nl)

### (\*) Activiteiten georganiseerd door Alphen Beweegt

WAAR			DAG	TIJD
DOS-sporthome	Dillenburg 4	Alphen aan den Rijn	Ma	09.00-10.00u
Driehoorne	Uranusstraat 34	Alphen aan den Rijn	Di	09.00-10.00u
Wijkcentrum Swaenswijk	Jongkindt Coninckstraat 2b	Alphen aan den Rijn	Di	09.00-10.00u
Idem	Idem	Alphen aan den Rijn	Vr	13.00-14.00u
Idem	Idem	Alphen aan den Rijn	Vr	14.30-15.30u
Zwembad Aquarijn	Cantharel 10	Alphen aan den Rijn	Wo	10.00-11.00u
Hof van Alphen	Prins Hendrikstraat	Alphen aan den Rijn	Do	10.00-11.00u
Wijkcentrum Kerk en Zanen	De Oude Wereld 51	Alphen aan den Rijn	Do	13.00-14.00u
Speeltuinvereniging	Kerkvaartseweg 10	Aarlanderveen	Vr	09.30-10.30u
The Cube	Reijerskoop 4a	Boskoop	Wo	09.30-10.30u
TOM in de buurt	Joseph Haydnlaan 5	Hazerswoude-Rijndijk	Vr	11.00-12.00u

## Tip 3 Neem kleine stapjes

Sleep niet meteen iemand mee naar een feest vol onbekenden. Een straatfeest of Burendag vinden mensen die eenzaam zijn vaak beangstigend. Organiseer iets kleins en denk niet: wat ik leuk vind, vindt de ander ook leuk.



## Kijk op eenzaamheid

In iedere nieuwsbrief geeft één van de netwerkleden hun visie op eenzaamheid.

**Door: Ds. Ronelle Sonnenberg van de PKN de Lichtkring Alphen aan den Rijn**

De mens is bedoeld tot samenleven. Dat is soms een hele klus, maar wel een goede. Het is aan ons mensen om het samenleven vorm te geven. Dat is goed voor een mens. Maar er zijn allerlei redenen waardoor dat soms niet lukt en waardoor mensen eenzaam zijn en niet of onvoldoende verbonden met andere mensen.

Het is vaak een complex probleem en niet zomaar even op te lossen. Maar niets doen is geen optie vinden we ook vanuit de Protestantse Gemeente de Lichtkring. Het geloof dat God ons heeft geschapen om voor onze medemens een naaste te zijn, is voor ons een belangrijke motivatie om deel te nemen aan het netwerk eenzaamheid. Wij werken met drie woorden. Het gaat om: 'kennen, je laten kennen, en gekend worden'.

Bij het éne woord ben jezelf aan zet, bij het andere woord de ander, en alle drie de woorden zijn nodig om samen te leven.'



Foto: Niek Stam

### Tip 4 Doe klusjes voor elkaar

Vraag of de ander u helpt met een klusje, bijvoorbeeld de planten water geven als u op vakantie gaat. Als dank nodigt u de ander uit voor een kop koffie of etentje. Andersom werkt ook: help bij een computerprobleem of het buiten zetten van de afvalcontainer.

Wat goed werkt is om mensen iets te laten doen voor de samenleving. Bijvoorbeeld vrijwilligerswerk bij een kringloopwinkel. De korte gesprekjes die dan wellicht ontstaan, kunnen bijzonder waardevol zijn. Een burendag wordt nog wel eens als 'diep gedoe' ervaren. Onze boodschap is: "Houd het contact licht!" (Evelien Tonkens, hoogleraar Actief Burgerschap aan de Universiteit van Amsterdam.)



## Eenzaamheid onder jongeren

Door: Elise Roskam en Yasmine Koubia

Talent House is een project dat opgericht is voor en door de jongeren in Alphen aan den Rijn. Ons team bestaat uit vier stagiaires en twee jongerenwerkers. Onze werkzaamheden bestaan onder andere uit activiteiten organiseren, voorlichting geven, coaching, samenwerking met middelbare scholen en het verbinden van diverse projecten. Zo komen we in aanraking met jongeren, zowel individueel als in groepsprocessen.

Wij zijn in september begonnen met onze stage bij Talent House en het beeld dat we hadden van eenzame jongeren is in de loop van onze stageperiode veranderd. Eenzaamheid onder ouderen is een onderwerp wat de laatste paar jaren vaak is teruggekomen in de media, maar ook in de maatschappelijke opleidingen. Eenzaamheid onder jongeren is voor ons een recent en nieuw onderwerp. Beiden hadden we vrijwel geen beeld van dit onderwerp totdat we hiermee in aanraking kwamen tijdens de stage bij Talent House. We zijn ons gaan inlezen over wat eenzaamheid precies inhoudt bij jongeren. Zo hebben we in een onderzoek van 3Vraagt gelezen dat vier op de tien jongeren zich minstens één keer per week eenzaam voelen. Als meest genoemde redenen voor eenzaamheid geven jongeren aan dat ze het lastig vinden om sociale contacten te maken en onderhouden, te kampen hebben met een negatief zelfbeeld en vanwege het feit dat ze een beperkt sociaal netwerk hebben.



Hierdoor is ons beeld veranderd. Het is een onderwerp dat we graag willen gaan aankarten bij onze doelgroep, maar ook zeker bij de organisaties waar we nauw mee samenwerken. Meer informatie over de activiteiten die worden georganiseerd in de komende periode kunt u ook vinden in deze nieuwsbrief.

# Gelezen in het blad 'Beter'

'Beter' is een uitgave van de samenwerkende eerstelijns zorgverleners in Alphen aan den Rijn. Wanneer mensen last hebben van eenzaamheid, kan de huisarts 'Welzijn op recept' inzetten.

**beter** winter 2018 - 2019 **Wijkgericht** Pagina 3

## Welzijn op recept

### Een steuntje in de rug

*Wat is Welzijn op Recept ook al weer precies? Het is wat de naam zegt: een recept van de huisarts. Dit keer echter niet voor medicijnen, maar voor een steuntje in de rug. Patiënten met lichamelijke of psychische klachten kunnen soms baat hebben bij een verandering in hun leven. Als het voor de patiënt moeilijk is om de eerste stap daartoe te zetten, bijvoorbeeld omdat hij of zij niet goed weet wat er mogelijk is, kan de huisarts doorverwijzen naar een wijkcoach van Tom in de Buurt. Deze wijkcoach gaat samen met de patiënt op zoek naar activiteiten die ervoor kunnen zorgen dat hij of zij zich weer beter gaat voelen.*

**"TOEN WELZIJN OP RECEPT ENIGE TIJD GELEDEN WERD GEÏNTRDUCERD, WAS HET EVEN WENNEN VOOR ALLE BETROKKENEN TOEN WE ER NIEUWE VERWIJSMOGELIJKHEDEN BIJ KREGEN."**

- Ruud Gebel, huisarts Huisartsenpraktijk Prelude

## 'Het is niet altijd makkelijk, maar ik wil toch doorzetten.'

*Mevrouw van der Poel kreeg de schrik van haar leven toen ze enige tijd geleden zomaar ineens viel. Het weer oppakken van haar oude levensstijl was lang niet zo vanzelfsprekend als vroeger.*



## Tip 5 Onderneem iets met elkaar

Mensen praten vaak sneller over zichzelf als ze iets doen. Dan is er geen oogcontact. Ga er samen op uit! Bedenk wel dat mensen zich soms niet op hun gemak voelen in een drukke omgeving. Bezoek een museum op rustige dagen, winkel niet op zaterdag en wandel door de natuur.



## **KERSTLICHTKRING** – Kerst voor iedereen!

Door: Sonja Huisman

De Lichtkring zette op tweede kerstdag voor iedereen de deur open. Deze kerk, de enige in nieuwbouwwijk Kerk en Zanen, bood de mogelijkheid om het kerstfeest in gezelschap door te brengen. Meer dan 25 bezoekers maakten van deze gelegenheid gebruik.

Onder het genot van een kop koffie of thee met taart kon een praatje worden gemaakt, maar er waren ook vrijblijvende activiteiten zoals een wandeling in de wijk, sjoelen en bingo. Het drie-gangen kerstdiner bestond uit warme en koude gerechten, meegenomen door diverse deelnemers en maaltijden die bereid waren door thuishokks van de Lichtkring. Gezien de reacties mag gezegd worden dat iedereen met een fijn gevoel naar huis ging.

Toch gaan we het in 2019 anders doen om niet aan eigen succes ten onder te gaan. Het aanbod van kerstbijeenkomsten is erg groot en de organisatie van een samenzijn op een van de kerstdagen vraagt veel tijd en veel vrijwilligers. Dit jaar is de Lichtkring op 2<sup>e</sup> kerstdag van 12.00 tot 16.00 uur open.



**Het volgende nummer van het netwerk eenzaamheid verschijnt eind april 2019.**

**Kopij aanleveren uiterlijk 8 april a.s.**

## **Redactie nieuwsbrief**

De nieuwsbrief is een kwartaaluitgave van het Netwerk Eenzaamheid - Alphen aan den Rijn. Het netwerk wordt ondersteund door Tom in de buurt.

Contact en kopij: [netwerkeenzaamheid@gmail.com](mailto:netwerkeenzaamheid@gmail.com)  
Contactpersoon: Sonja Huisman – T: 06 – 43 11 86 25



# Wie doet wat in Alphen aan den Rijn?

Onderstaande organisaties en initiatieven leveren een bijdrage aan het verzachten van eenzaamheid. Zij organiseren verschillende activiteiten en bieden ondersteuning. Kijk ook eens op hun website en neem vrijblijvend contact op om te vernemen wat de actuele mogelijkheden zijn.

Wilt u erbij staan? Mail dan naar: [netwerkeenzaamheid@gmail.com](mailto:netwerkeenzaamheid@gmail.com)

WIE	WAT
<b>Alphen Beweegt</b> Contactpersoon: Remco Broekman E: <a href="mailto:r.broekman@alphenbeweegt.nl">r.broekman@alphenbeweegt.nl</a> W: <a href="https://www.alphenbeweegt.nl">https://www.alphenbeweegt.nl</a>	Alphen Beweegt zet zich in voor een gezonde leefstijl bij kwetsbare inwoners. Wij voelen een grote betrokkenheid bij jeugd en volwassenen met een beperking, ouderen en statushouders. Wij zetten de kracht van sport en cultuur in om bewoners te activeren, te verbinden en meer bewust te maken van gezond gedrag.
<b>GO! voor jeugd</b> Contactpersoon: Suzan Middel, Zuidpoolsingel 4 2408 ZE Alphen aan den Rijn E: <a href="mailto:suzan.middel@govoorjeugd.nl">suzan.middel@govoorjeugd.nl</a> W: <a href="https://www.govoorjeugd.nl">https://www.govoorjeugd.nl</a> <b>Centrum</b> (postcode 2403, 2405, 2406, 2407): 088 - 254 23 50 <b>Ridderveld</b> (postcode 2401, 2402): 088 - 254 23 52 <b>Alphen-West</b> (postcode 2404, 2408, 2409): 088 - 254 23 51 <b>Boskoop, Aarlanderveen en Zwammerdam</b> (postcode 2771, 2471, 2445): 088 - 254 23 53 <b>Rijnwoude</b> (postcode 2391, 2394, 2396 en 2731): 088-254 23 54 <b>Kaag en Braassem</b> 088 - 254 23 84	GO! voor jeugd biedt ondersteuning en hulp aan jongeren en hun ouders bij problemen op het gebied van opvoeden en opgroeien. We vinden het belangrijk dat het onderwerp eenzaamheid bespreekbaar is en dat we als professionals en vrijwilligers samenwerken om iets te kunnen betekenen.
<b>De Blijje Wijk</b> Edelstenenbuurt Alphen aan den Rijn Contactpersoon: Joke Amelunxen E: <a href="mailto:blijjewijk.alphen@gmail.com">blijjewijk.alphen@gmail.com</a> W: <a href="https://www.deblijewijk-edelstenenbuurt.nl">https://www.deblijewijk-edelstenenbuurt.nl</a>	De Blijje Wijk streeft naar een positief imago van de Edelstenenbuurt en wil dit bereiken door verbindingen te leggen tussen bewoners, gemeente en professionals die werkzaam zijn in deze wijk. We organiseren met elkaar allerlei activiteiten en komen ook bij buurtbewoners langs.
<b>Stichting Gilde Alphen aan den Rijn</b> Driehoorne - Uranusstraat 8a 2402 AG Alphen aan den Rijn Contactpersoon: Jan te Riele T: 0172 - 242 232 E-mail: <a href="mailto:info@gildealphenaanndenrijn.nl">info@gildealphenaanndenrijn.nl</a>	Het Gilde richt haar activiteiten op jongeren in het algemeen, op ouderen en mensen met een handicap of een beperkt inkomen en op andere kwetsbare groepen. Wij bezoeken mensen thuis en brengen mensen met elkaar in contact.

<p>W: <a href="https://www.gildealphenaan denrijn.nl">https://www.gildealphenaan denrijn.nl</a></p>	
<p><b>PKN gemeente – de Lichtkring</b>  Kerk en Zanen  Amerikalaan 91  2408 TV Alphen aan den Rijn  Contactpersoon: Sonja Huisman  T: 06 - 43 11 86 25  W: <a href="https://www.pkn-lichtkring.nl">https://www.pkn-lichtkring.nl</a></p>	<p>Wij bezoeken mensen in onze wijk en iedereen is welkom bij bijv. 'Samen aan tafel', gespreksgroepen, thema-avonden, wijkontmoetingen, de 'Kliederkerk' (creatieve clubs voor diverse leeftijden, een wandelgroep en het 'Kerkcafé'.</p>
<p><b>Tom in de buurt</b>  Contactpersoon: Carolien Satink  T: 088 – 90 04 567  W: <a href="https://www.tomindebuurt.nl">https://www.tomindebuurt.nl</a></p>	<p>Tom in de buurt biedt op velerlei manieren ondersteuning in de Alphense wijken. Ook voor mensen die last hebben van eenzaamheid. Samen kijken we wat werkt.</p>
<p><b>Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties; werkgroep OVO</b>  Contactpersoon: Lyda de Jong-Burggraaf  E: <a href="mailto:l.edejong@ziggo.nl">l.edejong@ziggo.nl</a>  W: <a href="https://www.oso-alphen.nl">https://www.oso-alphen.nl</a></p>	<p>De werkgroep 'OUDEREN VOOR OUDEREN' is een onderdeel van de Commissie Zorg &amp; Welzijn van het OSO. Op verzoek gaat een vrijwilliger bij een (eenzame) oudere op bezoek en informeert wat er gedaan kan worden om de problemen op te lossen. Vaak gaat het hier om eenzaamheid waar we erg alert op zijn. Wij bezoeken deze mensen maximaal een jaar.</p>
<p><b>BOOST &amp; Talent House</b>  Contactpersonen: Youri Smelting en Simone van Dijk  E: <a href="mailto:Y.smeltink@participe.nu">Y.smeltink@participe.nu</a>  E: <a href="mailto:s.van.dijk@participe.nu">s.van.dijk@participe.nu</a></p>	<p>BOOST JONGEREN is het samenwerkingsnetwerk Bibliotheek Rijn en Venen, Castellum, Jeugd- en jongerenwerk Midden-Holland, Parkvilla, Streetlive TV en Participe (inclusief Kom Erbij). Door een open samenwerkingsverband tussen deze organisaties, professionals, bewoners en andere partners in de wijk vergroten wij onze slagkracht en bieden wij een interessante manier om in te spelen op lokale behoeften en ontwikkelingen bij de jeugd.  <u>Talent House</u> is een ontmoetingsplek voor en door jongeren. Heb je vragen over bijvoorbeeld je studiefinanciering of over activiteiten in je vrije tijd dan kun je als jongere aankloppen bij Talent House. Spelen er bepaalde problemen in de wijk? Dan ga jij daar een oplossing voor bedenken in de vorm van het organiseren van bijvoorbeeld een activiteit. Je zoekt de samenwerking op met partners. Je organiseert bijvoorbeeld voorlichtingsactiviteiten of workshop voor jongeren.</p>