

Eindversie 10 november '23

Actieprogramma Eenzaamheid Samen naar Verbinding



Inhoudsopgave

- 1 Wat is eenzaamheid
- 2 Aanleiding aanpak eenzaamheid en actieprogramma
- 3 Wat willen we bereiken en voor wie
- 4 **Bouwstenen**
 - a. Weten
 - b. Vinden
 - c. Ondersteunen
 - d. Kwaliteit bieden
 - e. Samenwerken
 - f. Informeren
- 5 Werkwijze
- 6 Begroting
- 7 Monitoring en evaluatie

Bijlage 1	Activiteiten en projecten in Pijnacker die eenzaamheid kunnen voorkomen of verminderen
Bijlage 2	Activiteiten en projecten in Nootdorp die eenzaamheid kunnen voorkomen of verminderen
Bijlage 3	Activiteiten en projecten in Delfgauw die eenzaamheid kunnen voorkomen of verminderen

Hieronder vindt u het Actieprogramma Eenzaamheid Samen naar Verbinding in de gemeente Pijnacker-Nootdorp. In het Actieprogramma beschrijven we de acties op hoofdlijnen die we de komende drie jaar zullen nemen om eenzaamheid in de gemeente Pijnacker-Nootdorp te voorkomen en te verminderen. Naast het Actieprogramma is er ook uitvoeringsplan gemaakt waarin precies staat beschreven welke activiteiten en projecten er jaarlijks uitgevoerd gaan worden.

De volgende 25 organisaties uit de gemeente Pijnacker-Nootdorp onderschrijven het Actieprogramma: Adviesraad Sociaal Domein, Alzheimer DWO Nederland, Beraad van kerken, Bibliotheek Oostland, Buurtzorg Nederland, FitStap en Wandelenismeer, Gemeente Pijnacker Nootdorp, GGD Haaglanden, gro-up buurtwerk, Humanitas, JGZ, Jong Perspectief, KBO Pijnacker, KBO Nootdorp, Mantelzorgveerkracht, Muziekvereniging Excelsior Pijnacker, Pieter van Foreest, Politie, Rondom Wonen, SBJ SamenSterk, Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP), Wijkvereniging Pijnacker-Noord, Young Connection, Zonnebloem Pijnacker, Zonnebloem Nootdorp.

Dit Actieprogramma is geschreven door een vertegenwoordiging van de bovenstaande organisaties. De vertegenwoordiging bestond uit: Adviesraad Sociaal Domein, Bibliotheek Oostland, Fitstap, GGD Haaglanden, Humanitas, gemeente Pijnacker-Nootdorp, het jongerenwerk van gro-up buurtwerk, SBJ SamenSterk, en Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP). We kregen ondersteuning vanuit het landelijke Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid van het Ministerie van VWS.

1 Wat is eenzaamheid

Iedereen voelt zich weleens eenzaam of verlaten. Het is een onderdeel van het leven en kan voor ieder mens iets anders betekenen maar (per definitie) is eenzaamheid een negatieve ervaring. Eenzaamheid is een gevoel dat je ervaart. Dit betekent dat je pas eenzaam bent als je jezelf eenzaam voelt. Bij eenzaamheid is dezelfde hersenactiviteit (bij neurologisch onderzoek) te zien als bij pijn. Het gaat bij eenzaamheid dan ook niet alleen om een wens tot bijvoorbeeld het krijgen van meer verbondenheid of het willen opbouwen van een groter netwerk, maar om een daadwerkelijke fysieke behoefte.

Eenzaamheid is een gevoel van leegte, verdriet en soms van angst. Je voelt je niet verbonden met de wereld en / of met andere mensen om je heen. Je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst of je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het sterk of langdurig voelen. Het kan leiden tot gezondheidsrisico's (zoals de hierboven genoemde pijn factor), minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet.

Eenzaamheid is een complex probleem dat nooit helemaal opgelost zal worden. Mensen die eenzaam zijn ervaren vaak ook nog problemen op andere levensgebieden. Denk aan psychische problemen, schuldenproblematiek, opvoedvragen of andere moeilijkheden in de persoonlijke situatie.

De definitie van eenzaamheid die wij hanteren is:

“Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.”

(definitie die Eén tegen eenzaamheid hanteert door Prof. Jenny de Jong-Gierveld)

We onderscheiden twee verschillende soorten eenzaamheid:

- **Sociaal eenzaam:** Als je minder contact met andere mensen hebt dan je wenst.
- **Emotioneel eenzaam:** Als iemand weliswaar veel mensen om zich heen heeft, maar zich eenzaam voelt door het ontbreken van een hechte, emotionele band met anderen. De kwaliteit van je contacten is dan minder dan je wenst.

Je kunt bovenstaande verschillen niet aan de buitenkant zien, de persoon zelf is de enige die dit kan aangeven.

In de gemeente Pijnacker-Nootdorp wordt al veel gedaan om het gevoel van eenzaamheid te voorkomen en/of tegen te gaan. Vanuit de samenleving ontstaan initiatieven als koffieochtenden, activiteiten voor jongeren, meer bewegen voor ouderen, wandelclubs etc. Daarnaast doen inwoners zelf ook al veel. Ze worden bijvoorbeeld lid van een vereniging, gaan op een koor, volgen een cursus, doen mee aan een activiteit, gaan naar de bibliotheek etc. Helaas zijn we nog niet in staat om eenzaamheid voldoende te voorkomen of terug te dringen zoals de cijfers op de volgende bladzijde ook uitwijzen.

SBJ SamenSterk heeft in maart 2023 een overzicht gemaakt van alle activiteiten en projecten per woonkern die eenzaamheid kunnen voorkomen of verminderen. Deze overzichten zijn in de bijlagen te vinden.

2 Aanleiding aanpak eenzaamheid en actieprogramma

In 2021 en in 2022 hebben de partners binnen het sociaal domein op initiatief van de gemeente Pijnacker-Nootdorp zich in een tweetal bijeenkomsten uitgesproken en aangegeven eenzaamheid te willen voorkomen en terug te willen dringen. Tijdens de bijeenkomsten is besloten om een lokaal kennisnetwerk op te zetten om kennis te delen, casuïstiek te bespreken en de lijnen kort te houden bij signalering. Op basis hiervan is er een netwerk rondom eenzaamheid opgezet en aan een reeds bestaand netwerk (Wijken die Werken) gekoppeld dat 6x per jaar bij elkaar komt.

In 2023 heeft de gemeente het initiatief om eenzaamheid te voorkomen en terug te dringen actief overgedragen aan het voorliggende veld. SBJ SamenSterk – een initiatief van Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp, Bibliotheek Oostland en het jongerenwerk van gro-up buurtwerk - trekt hierbij de kar. Gezamenlijk is vervolgens een visie op eenzaamheid geformuleerd.

Op 7 maart 2023 is een Inspiratiebijeenkomst thema Eenzaamheid geweest waaraan 85 mensen uit 33 verschillende organisaties hebben deelgenomen. Tijdens de bijeenkomst waar de visie op eenzaamheid aan de orde kwam en een korte lezing is gegeven, zijn in parallelsessies verschillende stellingen besproken. Hieruit kwamen veel zaken naar voren die vervolgens besproken zijn in het Netwerk rondom eenzaamheid op 28 maart. Daarna is een kleine werkgroep aan de slag gegaan om een Actieprogramma eenzaamheid op te stellen wat hieronder is weer gegeven.

Cijfers over eenzaamheid over de gemeente Pijnacker-Nootdorp

Ook in de gemeente Pijnacker-Nootdorp wonen mensen die eenzaam zijn. Hieronder hebben we cijfers verzameld uit verschillende onderzoeken. De laatste bullit betreft cijfers uit de regio Haaglanden. De overige cijfers gaan over de gemeente Pijnacker-Nootdorp.

- 44% van de **18-plussers** uit Pijnacker-Nootdorp voelt zich (matig) eenzaam
- 26% is emotioneel eenzaam (emotionele band met iemand missen) en 23% is sociaal eenzaam
- 9% van de **18-plussers** uit Pijnacker-Nootdorp voelt zich ernstig tot zeer ernstig eenzaam
- Als we inzoomen op buurtniveau dan voelen gemiddeld meer mensen in de **wijk Pijnacker-Noord** (50%) en in **de wijk Keijzershof Eilanden** (53%) zich eenzaam.
- Er is weinig verschil tussen het aantal volwassenen dat zich eenzaam voelt (43%) en het aantal ouderen dat zich eenzaam voelt (47%)
- **Alleenstaanden**, mensen met een **lager inkomen**, mensen met een **lager opleidingsniveau** en mensen met een **migratieachtergrond** voelen zich vaker eenzaam
- 12% **jongeren** van de jongeren uit het leerjaar 2 en 4 van het regulier voortgezet onderwijs heeft zich in het afgelopen jaar eenzaam tot zeer eenzaam gevoeld, 26% van deze doelgroep heeft zich het afgelopen jaar wel eens eenzaam gevoeld.
- Bijna twee derde van alle **jongvolwassenen** (16-25 jaar) voelt zich eenzaam en ruim een kwart voelt zich sterk eenzaam.

Uit (1) factsheet eenzaamheid Pijnacker-Nootdorp 2020, (2) RIVM 2020, (3) Corona gezondheidsmonitor jeugd 2021, (4) Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022

3 Wat willen we bereiken en voor wie

Doelgroepen

Voor de aanpak van eenzaamheid richten we ons in eerste instantie breed op alle leeftijdsgroepen. We onderscheiden daarbinnen *jeugd, volwassenen* en *ouderen*.

Echter niet alle specifieke groepen zijn nu in beeld. In een later stadium zullen we de doelgroepen beter in kaart brengen en hen benaderen.

Doel

Het doel van onderstaand actieprogramma is om eenzaamheid onder de inwoners van Pijnacker-Nootdorp te voorkomen of te verminderen. Dit hebben we vertaald in de volgende concrete subdoelstellingen:

- In 2030 voelen minder inwoners van Pijnacker-Nootdorp zich eenzaam ten opzichte van de bovengenoemde cijfers
- Inwoners die zich eenzaam voelen weten de weg te vinden naar activiteiten en hulp als zij dit wensen. De deelnemersaantallen van activiteiten gericht op ontmoeting en het voorkomen of verminderen van eenzaamheid zijn gestegen.
- Professionals en vrijwilligers in het sociaal en (para-)medisch domein zijn bekend met de signalen van eenzaamheid en weten daarnaar te handelen en/of door te verwijzen.

We hanteren hierbij de volgende uitgangspunten:

Samen

Verbinding en samenwerking biedt een oplossing, het gevoel erbij te horen en ertoe doen is van belang. De kracht en de inzet van de samenleving is daarom belangrijk om eenzaamheid tegen te gaan. Hier is bewustwording voor nodig. Wat is eenzaamheid? Wat doe ik als inwoner, vrijwilliger en organisatie zelf om eenzaamheid tegen te gaan? Hoe weten we wie eenzaam is? Wat gaan we hiervoor doen? Vele inwoners, vrijwilligers en professionals zetten zich nu ook al in om eenzaamheid te verminderen. We sluiten aan bij wat er al gebeurt. Met dit actieprogramma willen we de samenleving stimuleren om nog meer in beweging te komen om met elkaar eenzaamheid tegen te gaan.

Positief

We benaderen inwoners die eenzaam zijn open en onbevooroordeeld en we geven hen de regie in de weg die zij willen bewandelen om hun eenzaamheid aan te pakken. We bespreken met hen waar hun interesses liggen en welke stappen zijzelf willen zetten.

Duurzaam

Het actieprogramma is een levend document. Ieder jaar vindt een evaluatie plaats en wordt samen met partners gekeken voor welke bouwstenen aanscherping nodig is. Dit actieprogramma is voor drie jaar en richt zich op alle

doelgroepen en leeftijden, van jong tot oud. Aanpak eenzaamheid vraagt een duurzame lange termijn aanpak. Na drie jaar zal een vervolgplan gemaakt moeten worden.

Integraal

Eenzaamheid tegengaan lukt niet alleen met het organiseren van activiteiten. Het is belangrijk dat we vanuit deze activiteiten kunnen “signaleren” en het gesprek aan kunnen gaan en “doorvragen”. In de aanloop naar de vernieuwde visie op het sociaal domein is aangegeven dat er een integrale aanpak van de achterliggende problemen van belang is. We richten ons daarbij niet alleen op het sociaal domein maar ook op bv werk en inkomen. Eenzaamheid kan bijvoorbeeld ook verminderen door inwoners aan (vrijwilligers)werk te helpen, financieel beter in balans te laten zijn, hun basisvaardigheden te versterken of de informele netwerken in de wijken te versterken.

Bouwstenen

Dit actieprogramma geeft richting en focus voor de aanpak van eenzaamheid. Het geeft, aan de hand van zes bouwstenen aan op welke gebieden we de komende jaren als samenleving extra moeten inzetten. Vanuit het actieprogramma leggen we verbindingen met bestaande activiteiten van bijvoorbeeld het welzijnswerk, het jongerenwerk, de kerken, de bibliotheek etc.

Bij een effectieve aanpak is het belangrijk om gelijktijdig en in samenhang aan de zes bouwstenen te werken. Die bouwstenen staan hieronder toelicht.

- 1 **Weten**
- 2 **Vinden**
- 3 **Ondersteunen**
- 4 **Kwaliteit bieden**
- 5 **Samenwerken**
- 6 **Informereren**

De acties vragen om een verdere verfijning die in het uitvoeringsplan zijn uitgeschreven. Zie het uitvoeringsplan in de bijlage.

Bouwsteen 1 Weten

We zorgen ervoor dat eenzaamheid lokaal op de gemeentelijke agenda staat en dat er kennis wordt opgedaan / gedeeld wat betreft eenzaamheid.

De constatering tijdens de inspiratiebijeenkomst op 7 maart was dat we *bewust onbekwaam* zijn als het om eenzaamheid gaat. En dat er veel behoefte is aan informatie over het thema. Er is behoefte aan algemene kennis over eenzaamheid bij zowel vrijwilligers als professionals. Daarnaast is er bewustwording nodig bij inwoners maar ook bv bij bedrijven en ondernemers om daardoor het stigma dat rondom het thema hangt weg te nemen: “Samen naar Verbinding”.

- We stellen een meerjarige inwonerscampagne op en voeren deze uit om bewustwording rond eenzaamheid te verbeteren. We maken gebruik van diverse communicatiemiddelen en communicatiekanalen.
- We doen ieder jaar mee aan de landelijke Week tegen Eenzaamheid die jaarlijks eind september – begin oktober plaatsvindt.
- We informeren inwoners en vrijwilligers van de gemeente Pijnacker-Nootdorp in de Week tegen eenzaamheid over de training van Humanitas “Eenzaamheid, Wat kan ik voor iemand betekenen die eenzaam is” en stimuleren hen deze training te volgen.

Bouwsteen 2 Vinden

We zorgen ervoor dat mensen die eenzaam zijn, gesignaleerd en gezien worden

In de gemeente Pijnacker-Nootdorp worden veel activiteiten gericht op ontmoeting georganiseerd. Deze zijn in meer of mindere mate gericht op het voorkomen of verminderen van eenzaamheid. Bij met name de vrijwillige begeleiders van deze activiteiten heerst onzekerheid over hoe deelnemers die eenzaam zijn ook daadwerkelijk te signaleren en vervolgens hoe het gesprek met hen aan te (blijven) gaan.

- We bieden de trainingen signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid aan. Daarnaast wordt er geleerd hoe contact te maken en te communiceren met mensen die eenzaam zijn.
- Voor het uitrollen van de trainingen wordt de aandacht op de verschillende doelgroepen gericht:
 - De betrokken organisaties in het sociaal/publiek domein. Denk aan vrijwilligersorganisaties, woningbouwcorporaties, wijkraden, lokale verenigingen en stichtingen (in de meest brede zin, zoals zangkoren en wandelclubs) en kerken.
De online Humanitas training is bijv. geschikt voor vrijwilligers, zij hebben nadrukkelijk aangegeven dat zij het – verdiepende gesprek willen en kunnen aangaan. Denk ook aan mensen die achter de voordeur komen vanuit de Thuiszorg, Schuldhulpverlening, Zonnebloem en Ouderenbonden.
 - De professionals binnen het sociaal domein zoals de medewerkers van het kernteam, de SWOP, gro-up buurtwerk, de bibliotheek, thuiszorg, woningbouwcorporaties etc.

In de gemeente Pijnacker-Nootdorp lopen meerdere projecten die zich richten op het signaleren en vinden van mensen in een kwetsbare situatie. Voor het welzijnswerk, het jongerenwerk en de bibliotheek is dit zelfs één van de belangrijkste taken. In 2023 is ook het project Informele Netwerken in de wijken gestart. Dit is gericht op het signaleren en het stimuleren van de inwoners om naar 'elkaar om te (leren) zien. Het project is in eerste instantie gestart in drie wijken in de gemeente (Pijnacker-Noord, Nootdorp Plan-West en Delfgauw – rondom de Kiezel). Momenteel (augustus 2023) zijn we in gesprek met organisaties die in de wijken werken en worden er extra stappen gezet om met de inwoners in contact te komen. Op basis daarvan worden bijvoorbeeld huisbezoeken georganiseerd, ontmoetingsactiviteiten gestart of bijvoorbeeld projecten met ambassadeurs in de wijken opgezet.

- We trekken op / stemmen af met het project *Informele Netwerken* in de wijk en rollen gezamenlijk met inwoners en partners activiteiten en projecten rondom Informele netwerken in de wijk uit zodat mensen elkaar leren kennen, leren signaleren en naar elkaar omkijken.
- Jaarlijkse Netwerkbijeenkomst met activiteit ter verbinding

Volgens onderzoek van het Trimbos instituut krijgt bijna de helft (48%) van de volwassenen in Nederland (18-75 jaar) ooit in het leven één of meerdere psychische aandoeningen. Stemmingsstoornissen en angststoornissen komen allebei bij ruim een kwart van de volwassenen voor. Er is niet onderzocht of eenzaamheid hiervan een oorzaak of wellicht een gevolg is. Een deel van deze mensen (23%) zoekt hulp en klopt aan bij een huisarts of psycholoog. Er zijn geen cijfers bekend van het aantal mensen dat met fysieke klachten - waaraan eenzaamheid ten grondslag ligt - bij de huisarts komt. Feit is wel dat huisartsen veel mensen zien waarbij eenzaamheid een rol speelt. Een deel van deze mensen is niet duurzaam geholpen met een doorverwijzing binnen de zorg maar juist met een doorverwijzing naar het voorliggende veld. Het is daarom belangrijk om de signalerende en doorverwijzende functie van de huisartsen te koppelen aan het voorliggende veld. Dit kan met projecten zoals Welzijn op recept dat in de gemeente Pijnacker-Nootdorp door de SWOP wordt uitgevoerd. Het principe "op recept", zoals Kunst en Taal op recept worden nog niet uitgevoerd in de gemeente Pijnacker-Nootdorp.

Bouwsteen 3 Ondersteunen

We zorgen ervoor dat concreet aanbod aanwezig is voor mensen die eenzaam zijn

Uit een inventarisatie blijkt dat er in onze gemeente al een uitgebreid en gevarieerd aanbod is voor mensen om elkaar te

- We onderzoeken de projecten Kunst op recept en Taal op recept in samenhang met Welzijn op recept in de gemeente Pijnacker-Nootdorp om de signalering van eenzaamheid vanuit de zorg te versterken en de doorverwijzing naar het voorliggende veld te ontwikkelen.

ontmoeten. Voor kinderen/jongeren, senioren en voor kwetsbare groepen. Het varieert van laagdrempelige activiteiten als samen wandelen, koffiedrinken, zingen, ouderensoos, eten en ontmoeten in de kerk, knutselen, spelletjesmiddagen etcetera tot weerbaarheidstrainingen (Young Woman, Rots en watertraining van gro-up buurtwerk). Daarnaast zijn er ook activiteiten (die ook erkend effectief zijn) specifiek gericht op het verminderen van eenzaamheid zoals Join-us van gro-up buurtwerk en Grip en Glans en Sociaal Vitaal van de SWOP. Voor een volledig overzicht verwijzen we naar de bijlagen. Met bouwstenen 1 en 6 Weten en Informeren zorgen we dat dit aanbod binnenkort meer bekend wordt bij de inwoners én op het netvlies staat van professionals en vrijwilligers.

Vraag is wel of met name de laagdrempelige activiteiten en projecten gericht op ontmoeting, daadwerkelijk eenzaamheid voorkomen of terugdringen. Bij met name vrijwilligers bleek hierover veel onzekerheid te zijn. Wat werkt wel en wat werkt niet en wat werkt bij mensen die ernstig eenzaam zijn? Hoe zorg je ervoor dat mensen die eenzaam zijn niet afhaken? Wat zijn goed werkende voorbeelden (good practices)?

- We handhaven en breiden zo nodig de effectief bewezen cursussen en activiteiten uit die inwoners handvatten geven hoe ze met (ernstige) eenzaamheid om kunnen gaan. Het gaat dan om Sociaal Vitaal, Grip & Glans en Join-us.
- We brengen het aanbod van activiteiten en projecten in kaart (zie ook bouwsteen 6 Informeren) en versterken deze waardoor er een effectief aanbod ontstaat.
- We werken volgens de benadering van positieve gezondheid. Dit geeft mensen zelf inzicht in hoe zij op dit moment in het leven staan. Vervolgens bepalen mensen zelf wat voor hen het belangrijkste zaken zijn om mee aan de slag te gaan.
- We organiseren extra activiteiten op het gebied van eenzaamheid in samenwerking met andere lokale partijen.

Bouwsteen 4 Kwaliteit bieden

We zorgen ervoor dat het aanbod van voldoende kwaliteit is

Het lijkt zo logisch om kwaliteit te bieden en het dus niet op te nemen in dit Actieprogramma. Toch doen we dat. We willen er bewust en geregeld op letten dat we kwaliteit (blijven) bieden. We bieden de kwaliteit door trainingen en intervisie te bieden en door aandachtsfunctionarissen aan te wijzen die regelmatig samenkomen.

Het signaleren, op de juiste manier omgaan met mensen die eenzaam zijn en het organiseren van kwalitatief goed activiteiten wordt hiermee onderdeel van de dagelijkse praktijk binnen de verschillende organisatie

- We zorgen ervoor dat de opgedane kennis up to date blijft en dat de professionals en vrijwilligers op de hoogte zijn van welke werkzame bestanddelen er zijn die bijdragen aan de eenzaamheidsaanpak binnen activiteiten en projecten. Wat werkt wel en wat moet je niet doen. We bieden daarvoor o.a. trainingen voor diverse doelgroepen aan (zie bouwsteen 2 Vinden) van goede kwaliteit. We doen dit niet eenmalig maar organiseren jaarlijks terugkerende bijeenkomsten en trainingen/workshops.
- We bespreken casussen/ personas met elkaar in het Netwerk Eenzaamheid waardoor professionals en vrijwilligers van elkaar leren en organiseren intervisie. We gaan bij andere gemeenten na of het gebruik van personas een nuttige aanvulling is. We bespreken casussen rondom het signaleren, benaderen en gespreksvoering met mensen die eenzaam zijn, de optimalisatie van de samenwerking en doorverwijzing én rondom het (goed) organiseren van activiteiten en projecten.
- We wijzen aandachtsfunctionarissen eenzaamheid aan waardoor we zorgen dat er in elke organisatie iemand is die zelf veel / meer weet over eenzaamheid of die de informatie weet te vinden en weet in te schakelen. Deze personen weten veel over het signaleren van eenzaamheid en hoe om te gaan / welk aanbod te bieden aan mensen die eenzaam zijn. Deze aandachtsfunctionarissen hebben zitting / komen samen in het Netwerk Eenzaamheid.

Bouwsteen 5 Samenwerken

We zorgen voor samenwerking tussen mensen en organisaties die eenzaamheid op willen pakken

Eenzaamheid kunnen we beter aanpakken als we samenwerken en de krachten bundelen. Samen weten we meer en kunnen we meer. Ook hier geldt dat één en één, drie is. Samen naar Verbinding, geldt ook voor de professionals en vrijwilligers. Niet alleen voor de inwoners.

- We houden de netwerkbijeenkomsten Eenzaamheid in stand (onder regie van de gemeente en SBJ SamenSterk).
- We formaliseren de samenwerking door een coalitie te vormen en een coalitieakkoord te ondertekenen met alle organisaties die mee hebben gedacht met dit Actieprogramma.
- We betrekken partijen bij de uitvoering van één of meer acties uit dit actieprogramma. Naast de eerder genoemde organisaties zijn dit bijvoorbeeld:
 - vertegenwoordigers van specifieke doelgroepen, zoals ouderenbonden en patiëntenorganisaties
 - kunst en cultuurorganisaties
 - sportverenigingen
 - organisaties rond schuld en armoede, zoals de voedselbank, Stichting Leergeld en Schuldhulpmaatje.
 - thuiszorgorganisaties

Bouwsteen 6 Informeren

We zorgen ervoor dat iedereen informatie heeft over eenzaamheid en het aanbod goed en makkelijk kan vinden

Er zijn veel activiteiten en projecten in de gemeente Pijnacker-Nootdorp waar ontmoeting voorop staat en die eenzaamheid kunnen voorkomen. Ook zijn er activiteiten en projecten die meer specifiek op eenzaamheid zijn gericht. Dit aanbod is niet altijd bekend bij de inwoners en bij de organisaties waardoor mensen die eenzaam zijn niet altijd op de juiste plek terecht komen. Daarnaast is ook niet bekend waar vrijwilligers terecht kunnen met vragen over eenzaamheid en hoe mensen die eenzaam zijn te signaleren.

- We maken een overzicht op gemeente niveau waarin een beschrijving staat van de activiteiten, projecten en organisaties waar men mensen die eenzaam zijn naar kan doorverwijzen en zorgen dat mensen dit overzicht echt kennen. Dit overzicht houden we actueel.
- We een periodieke nieuwsbrief voor het brede netwerk van vrijwilligers en professionals met informatie over eenzaamheid en met informatie over activiteiten, projecten, overleggen over eenzaamheid.
- We communiceren richting bewoners over eenzaamheid en realiseren een informatieve sociale kaart.

Werkwijze

In de gemeente Pijnacker-Nootdorp is een structureel netwerk rondom eenzaamheid dat 6x per jaar bij elkaar komt onder regie van SBJ SamenSterk en de gemeente Pijnacker-Nootdorp. Aan het netwerkoverleg doen de volgende organisaties mee: Adviesraad Sociaal Domein, Humanitas, gro-up buurtwerk, Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp, Bibliotheek Oostland, gro-up buurtwerk, SBJ SamenSterk, gemeente Pijnacker-Nootdorp (wijkmanagers, WMO, kernteam, afdeling beleid), GGD, KBO Pijnacker, KBO Nootdorp, kerken, Fitstap, Staedion.

Het netwerkoverleg heeft gemeentebreed regie op het Actieprogramma, monitort de voortgang en zorgt ervoor dat de acties per jaar worden uitgerold. Per actie komt er een trekker en een kort plan van aanpak.

Monitoring en evaluatie

Dit actieprogramma is opgesteld voor drie jaar en loopt tot 1 januari 2027

Per actie worden er indicatoren opgesteld in het uitvoeringsplan op basis waarvan we de actie kunnen evalueren en de aanpak waar nodig bijstellen en verbeteren. Eén keer per jaar delen we de voortgang van de acties op hoofdlijnen. Gemeente Pijnacker-Nootdorp maakt op het gebied van monitoring en evaluatie gebruik van kennis en informatie van gemeenten die zijn aangesloten bij het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid en het Ministerie van VWS. We hebben bijvoorbeeld inzicht (en indicatoren) van effectieve publiekscampagnes van andere gemeenten en we ontvangen informatie om de week tegen eenzaamheid vorm te geven.

Op de volgende pagina staan alle deelnemende organisaties.



Pieter van Foreest



Adviesraad
Sociaal Domein
Pijnacker-Nootdorp



Sociale eenzaamheid

Pijnacker



Emotionele eenzaamheid



gro-up buurtwerk

- Young Woman (door eigen kracht en weerbaarheid te versterken en te denken in mogelijkheden en kansen)
- Rots en Water training (weerbaarheid door sociale/emotionele vaardigheden)

gro-up buurtwerk

- Kickboksen/-Weerbaarheidstraining
- Kickboksen/Weerbaarheidstraining voor meiden
- Puber in huis (voor opvoeders!)
- Filmproject (voorlichtings-) filmpjes maken door en voor jongeren)

Katholieke kerk Pijnacker

- Eten en ontmoeten (maaltijden voor mensen met een kleine portemonnee)
- Na diensten gezamenlijk koffie drinken
- Koor, samen zingen en oefenen

Woningcorporatie Rondon Wonen

- Activiteiten om in gesprekte gaan met bewoner, zoals koffie momenten en uitreiking brievenbus sleutels

Protestantse gemeente Ontmoetingscentrum De Acker

- Koffie ontmoetingsochtend
- Clean-up (straatvuil op ruimen)
- Interculturele vrouwenkoffieochtend (geloofsgesprek + informatie van een voedingsdeskundige over gezonde voeding en een gezonde levensstijl)
- Aan tafel (elkaar ontmoeten en samen warm eten)
- Koffiedrinken na de zondag dienst

Protestantse gemeente Dorpskerk Pijnacker

- Zondagochtend een kerkdienst (aansluitend kopje koffie of thee)

Stichting Steun bij Rouw

Alzheimer trefpunt

Bibliotheek Buurt & Zo

- Ontmoetingsactiviteiten
- Boekstartochtenden
- Taalcafé en taalontmoetings
- Lezingen
- Bezoekmannen en -vrouwen
- Moeder en kind ochtenden
- Klik & Tik
- IDO spreekuur
- Vrijwilligerswerk

St. Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP)

- Seniorensoos
- Koor eigenwijs
- Computer café
- Yoga
- Sjoelen
- Spelletjes(middag)
- Fietsgroep
- Bingo
- Filmmiddag
- Gym (stoel)
- Boodschappendienst (via PLUS bij mensen thuis)
- Samen eten
- Prijsklaverjassen
- Tekenen/schilderen
- Koffie drinken
- Koersbal
- Filmmiddag
- Creatieve middag
- Lunch
- Linedance
- Samen koken eten
- Verjaardagsbezoekgroep

Katholieke Kerk

- Senioren bezoekdienst aan huis. (bezoek bij verjaardag en de kerst. Men ontvangt dan een cadeautje).

Bewoners vereniging Klapwijk

- Activiteiten voor kinderen zoals knutselen, St. Maarten enz.

St. Welzijn en Ondersteuning (SWOP)

Collectief

- Grip en Glans training
- Sociaal Vitaal
- Training eenzaamheid voor vrijwilligers 'achter de voordeur'
- Training voor vrijwilligers die 1 op 1 mensen spreken

Individueel

- Positieve gezondheid inclusief spinnenwebgesprekken
- Welzijn op Recept
- Vrijwilligerswerk
- Bezoekdienst
- Automaatje – 0,35 per km

gro-up buurtwerk

- Join-Us (helpt jongeren/pubers om sociaal sterker te worden)
- Jonge mantelzorg ondersteuning
- 1 op 1 coaching (10 t/m 23 jaar)

Protestantse gemeente Ontmoetingscentrum De Acker

- Ouderensoos Ons Honk (ontmoetingsmiddag in groepjes met spelletjes)

Historisch Informatie Punt (HIP)

- Vragen stellen/ informatie uitwisselen over geschiedenis Pijnacker





GGZ Delfland

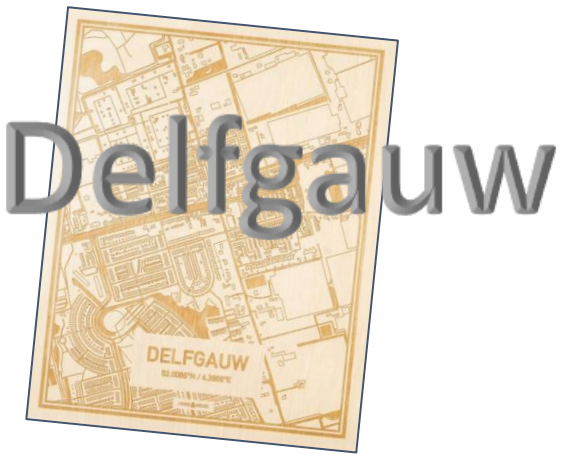
Inloop en dagbesteding (koffie, thee, praatje)

- Creatieve activiteiten
- Spelletje
- Samen eten
- Koken/bakken
- Uitstapjes
- Productiewerk
- Wandelen

Zonnebloem Pijnacker

- Bezoek aan huis (kop koffie en een fijn gesprek)
- Erop uit (bv. terras, uitwaaien, dierentuin)
- (Kleinschalige) vakanties (maatwerk)
- Zonnebloem Auto/ fiets

-  Kinderen/ Jongeren
-  Senioren
-  Alle leeftijden
-  Kwetsbare groepen/ lichamelijk gehandicapt 18+



Delfgauw

Sociale eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid



St. Welzijn en Ondersteuning (SWOP)

Collectief

- Training eenzaamheid voor vrijwilligers 'achter de voordeur'
- Training voor vrijwilligers die 1 op 1 mensen spreken

Individueel

- Positieve gezondheid incl. spinnenwebgesprekken
- Welzijn op Recept
- Vrijwilligerswerk
- Bezoekdienst
- Automaatje – 0,35 per km

gro-up buurtwerk

- Join-Us (helpt jongeren/pubers om sociaal sterker te worden)
- Jonge mantelzorg ondersteuning
- 1 op 1 coaching (10 t/m 23 jaar)

Zonnebloem

- Bezoek aan huis (kop koffie en een fijn gesprek)
- Erop uit (bv. terras, uitwaaien, dierentuin)
- (Kleinschalige) vakanties (maatwerk)
- Zonnebloem Auto/ fiets

Groepje bewoners

- Kwiek-beweegroute en daarna bakje koffie bij de Kiezel (begeleid door Fysiotherapeut Delfgauw)

Bibliotheek

- Taalontmoetingen
- Vrijwilligerswerk

Alzheimer trefpunt

gro-up buurtwerk

- Young Woman (door eigen kracht en weerbaarheid te versterken en te denken in mogelijkheden en kansen)
- Rots en Water training (weerbaarheid door sociale/emotionele vaardigheden)
- Young Leaders (project waarin verschillende competenties worden aangereikt m.b.v. leiderschap, ondernemerschap, rollen, persoonlijke competenties en ambities)

gro- up buurtwerk

- Kickboksen/- Weerbaarheidstraining
- Kickboksen/ Weerbaarheidstraining voor meiden
- Puber in huis (voor opvoeders!)
- Filmproject (voorlichtings-) filmpjes maken door en voor jongeren)

Staedion

- Ontmoetingsmomenten in senioren complexen

St. Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP)

- Koffiedrinken
- Handwerken
- Tekenen/schilderen
- Creatieve middag
- Film
- Wandelen
- Lunch
- Koersbal
- Computer café Gym
- Seniorensoos
- Bingo
- Prijsklaverjassen
- Samen eten (aansluitend sjoelen)
- Klaverjassen

Stichting Steun bij Rouw

Protestante Gemeente Kerk Delfgauw

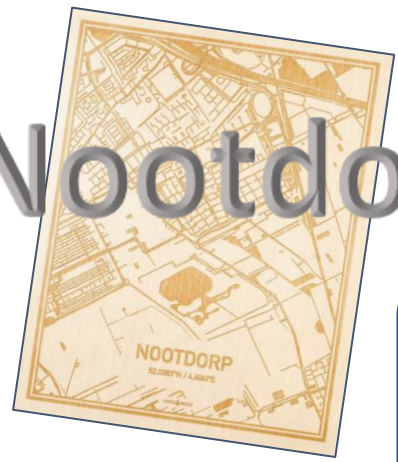
- SMAAK : samen lunchen en goede gesprekken o.a. over een Bijbelverhaal
- Warm(t)e maaltijd. Samen eten (3x warmte = warme maaltijd, warme hal, warmte van elkaar)

Protestante Gemeente Kerk Delfgauw

- Koffieochtend

- Kinderen/ Jongeren
- Senioren
- Alle leeftijden
- Kwetsbare groepen/ lichamelijk gehandicapt 18+

Nootdorp



Sociale eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid



Alzheimer trefpunt

Zonnebloem

- Bezoek aan huis (kop koffie en een fijn gesprek)
- Erop uit (bv. terras, uitwaaien, dierentuin)
- (Kleinschalige) vakanties (maatwerk)
- Zonnebloem Auto/fiets

Staedion

- Ontmoetingsmomenten in senioren complexen

Cultura & Zo.

- Café Ont-moeten en Aan'haken
- Young Leaders (project waarin verschillende competenties worden aangereikt m.b.v. leiderschap, ondernemerschap, rollen, persoonlijke competenties en ambities)
- Warme huiskamers
- Vrijwilligerswerk

gro-up buurtwerk

- Young Woman (door eigen kracht en weerbaarheid te versterken en te denken in mogelijkheden en kansen)
- Rots en Water training (weerbaarheid door sociale/emotionele vaardigheden)
- Young Leaders (project waarin verschillende competenties worden aangereikt m.b.v. leiderschap, ondernemerschap, rollen, persoonlijke competenties en ambities)

Katholieke kerk Nootdorp

- Koor voor ouderen en kinderen
- Organiseren fietstocht of wandeltocht
- Eten en Ontmoeten: 3-gangen maaltijd met groep vrijwilligers.

Huis van Rie

- Rie zangers

St. Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP)

- Gym
- Tekenen/schilderen
- Fifty fit
- Soos spelletjes
- Koersballen
- Sportief groep vrouwen
- Lunch
- Yoga

KBO-PCOB Nootdorp Ouderenorganisatie

- Organiseren Lezingen/uitjes
- Fietstochten met soms een kort museumbezoek
- Biljarten (samen met biljartvereniging ADO Nootdorp)
- Kaarten (klaverjassen) in de wintermaanden

Stichting Steun bij Rouw

St. Welzijn en Ondersteuning (SWOP)

Collectief

- Sociaal Vitaal
- Training eenzaamheid voor vrijwilligers 'achter de voordeur'
- Training voor vrijwilligers die 1 op 1 mensen spreken

Individueel

- Positieve gezondheid incl. spinnenwebgesprekken
- Welzijn op Recept
- Vrijwilligerswerk
- Bezoekdienst
- Automaatje – 0,35 per km

gro-up buurtwerk

- Join-Us (helpt jongeren/pubers om sociaal sterker te worden)
- Jonge mantelzorg ondersteuning
- 1 op 1 coaching (10 t/m 23 jaar)

Bibliotheek Buurt & Zo

- Ontmoetingsactiviteiten
- Boekstartochtenden
- Taalcafé en taalontmoetingen
- Lezingen
- Bezoekmannen en – vrouwen
- Moeder en kind ochtenden
- Klik & Tik
- IDO spreekuur
- Vrijwilligerswerk

Protestante Gemeente Dorpskerk Nootdorp

- Maandelijkse maaltijd
- Na de dienst samen koffiedrinken
- De pastores en een aantal vrijwilligers bezoeken mensen met enige regelmaat (mede afhankelijk van wat mensen nodig hebben)

gro-up buurtwerk

- Kickboksen/-Weerbaarheidstraining
- Kickboksen/-Weerbaarheidstraining voor meiden
- Puber in huis (voor opvoeders!)
- Filmproject (voorlichtings-) filmpjes maken door en voor jongeren)

- Kinderen/Jongeren
- Senioren
- Alle leeftijden
- Kwetsbare groepen/ lichamenlijc gehandicapt 18+