



Verlag Netwerkbijeenkomst Utrecht Omarmt

Kom erbij!

4 oktober 2021 | 19.00 – 21.00 uur

Een hybride netwerkbijeenkomst met 80 deelnemers,
zowel aanwezig bij Kanaal30 als online via Zoom!
De Ik-doe-mee-verklaring werd ondertekend
door 60 organisaties ↓



Inhoud verslag:

1. Welkom & mededelingen.....	2
2. In de spotlight.....	3
3. Ik-doe-mee-verklaring ondertekenen.....	3
4. Met elkaar in gesprek over eenzaamheid.....	4
5. Themasesies.....	4
6. Uitwisselen via de Mentimeter.....	4
7. Blik op vervolg.....	6
Bijlage 1. Aantekeningen Themasesies.....	7

1. Welkom & mededelingen

Rosa Lucassen (moderator) opent de netwerkbijeenkomst en heet iedereen online en in de zaal bij Kanaal30 welkom.

Ester Vlaming is sinds mei aan het werk als Netwerkcoördinator Eenzaamheid en vertelt over het doel van de bijeenkomst: elkaar beter leren kennen en inspireren. Met in ons achterhoofd dat het mooi zou zijn als we door de uitwisseling ook al direct iets bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid onder Utrechters. Ester heeft al verschillende organisaties gesproken en gaat de komende tijd met meer netwerkpartners in gesprek.

Ester bedankt Nienke Horst en Laura Trouerbach van de gemeente Utrecht namens het netwerk, de kerngroep en haarzelf voor alles wat ze voor het netwerk hebben betekend. Nienke en Laura waren het afgelopen jaar betrokken vanuit de gemeente. Daphne van Rhee is sinds september weer werkzaam als beleidsadviseur Eenzaamheid.

Informatiekaart eenzaamheid

De Infokaart Eenzaamheid is geïntroduceerd in het voorjaar en inmiddels zijn er 1500 stuks verspreid onder vrijwilligersorganisaties, huisartsenpraktijken, Buurteams, buurthuizen van DOCK, etc. De Infokaart biedt een handvat om eenzaamheid te signaleren en bespreekbaar te maken. Ester geeft aan dat de Infokaarten bij de uitgang meegenomen kunnen worden en verder verspreid kunnen worden door de stad. Het is ook mogelijk om een stapeltje aan te vragen bij Ester via: ester.vlaming@nizu.nl



2. In de spotlight

Er zijn een aantal initiatieven tijdens de Week tegen Eenzaamheid uitgelicht:

- **Jorinde van Stut Theater:** ze besteden het hele jaar aandacht aan het thema eenzaamheid. In de voorstelling 'Van heel dichtbij': ontmoeten mensen elkaar in een kubus. In april deed Stut tijdens de netwerkbijeenkomst een oproep voor nieuwe partners en speelplekken. Vanuit het netwerk is meegedacht en tijdens de Week tegen Eenzaamheid was de voorstelling te zien bij buurthuis de Nieuwe Jutter. Meer informatie: [Steeds dichterbij! – Stut Theater](#)
- **Vecht & IJssel & DOCK:** uit een wijkenquête in Transwijk blijkt: mensen gaan er door corona en omdat ze slecht ter been zijn er niet op uit. Mikkie van Vecht & IJssel vertelt over een feestelijke aftrap van een buurtmarkt die een keer in de 14 dagen plaats gaat vinden met koffie en ontmoeting. Emilia (DOCK) over de activiteit muziekpaleis in Kanaleneiland: bewoners bewegen op muziek. Elke dinsdag open inloop en uitjes langs de deuren om in contact te blijven met bewoners en dit is geïntensiveerd tijdens de Week tegen Eenzaamheid.
- **Thuisgekookt** koppelt buurtgenoten aan elkaar voor een warme maaltijd. Florine vertelt dat het een laagdrempelige manier is om buurtgenoten langdurig met elkaar in contact te brengen. Kook Voor Je Buur 10-Daagse is net afgelopen waarin er veel media-aandacht was om mensen nog laagdrempeliger kennis te laten maken met Thuisgekookt. Er waren thuisdiners, er is gekookt voor vluchtelingen en het gaf een extra boost.

3. Ik-doe-mee-verklaring ondertekenen

Voor het formuleren van de Ik-doe-mee-verklaring is input opgehaald uit het netwerk. Ester vertelt dat de organisaties de verklaring kunnen ondertekenen en zo laten zien dat ze achter de ambitie van het netwerk staan en meedoen om gezamenlijk de eenzaamheid te verminderen onder Utrechters. Per organisatie kan een iemand tekenen.

Ik-doe-mee-verklaring Netwerk Utrecht Omarmt

Datum 4 oktober 2021

De ambitie van Utrecht Omarmt:

- Samenwerken met verschillende sectoren om zo tot een duurzame aanpak tegen eenzaamheid te komen
- Gezamenlijk de eenzaamheid onder alle leeftijdsgroepen signaleren, bespreekbaar maken én verminderen
- Kennis en ervaring delen over eenzaamheid
- Bespreken waar een interventie nodig is en welke passend en effectief is

Door namens mijn organisatie te tekenen geef ik aan dat mijn organisatie betrokken is in Utrecht Omarmt en:

- Een actieve bijdrage levert aan de ambitie van het netwerk
- Het thema eenzaamheid op de agenda houdt
- Verbinding zoekt met andere organisaties uit het netwerk

Wethouder Maarten van Ooijen is via Zoom aanwezig en geeft een compliment voor de organisatie voor de hybride bijeenkomst en heeft het gevoel gewoon in de zaal te zitten. Maarten van Ooijen geeft aan dat eenzaamheid niet een probleem is dat de gemeente alleen kan oplossen en je dit ook niet individueel als organisatie kunt doen. De enige manier is het met elkaar doen: krachten bundelen, elkaar opzoeken, iets samen organiseren, samen geld vinden. Hij moedigt organisaties aan om de Ik-doe-mee-verklaring te ondertekenen. In totaal hebben 60 organisaties de Ik-doe-mee-verklaring getekend.

→ We vragen alle organisaties die hebben getekend om het logo van je organisatie te uploaden via [dit formulier](#). Ook organisaties die alsnog willen tekenen kunnen dit doen via hetzelfde formulier. De website van Utrecht Omarmt is begin 2022 af en de logo's van alle netwerkpartners zijn daar straks op te zien.

4. Met elkaar in gesprek over eenzaamheid

In groepjes van 2 à 3 mensen zijn gesprekken gevoerd aan de hand van de volgende vragen:

- Wat is je ervaring met eenzaamheid?
- Het is oktober 2021, wat is er NU nodig om eenzaamheid te verminderen in de stad?

Rosa Lucassen haalt op wat er is uitgewisseld:

- Frank Bonekamp van Socialrun over de nieuwe wijk Leeuwesteijn: in coronatijd zijn de mensen daar komen wonen. Er is de vraag gesteld wat bewoners willen. Met veel kleine initiatieven in de wijk komt er meer ontmoeting en beweging in de wijk. Martin Chaigneau van de gemeente vult aan dat hij Socialrun al kende, maar hoorde dat ze ook wijkinitiatieven opzetten voor sociaal contact en het tegengaan van eenzaamheid.
- Jolanda Panis van Resto van Harte vertelt wat ze hoorde van haar buurvrouw die als Ambassadeur Gezond Leven een bingo heeft georganiseerd. Vrouwen van allerlei generaties en achtergronden wisselden ervaringen uit. Alleen daar zijn kan al zo betekenisvol zijn en dat je met elkaar spreekt. Dat herkent Jolanda en ze geeft aan dat het zo belangrijk is om elkaar laagdrempelig te ontmoeten.
- Celesta leest een reactie voor van Karin van Dijk van Boogh uit de chat: iedereen heeft zich weleens eenzaamheid gevoeld en daardoor is er ruimte om het bespreekbaar te maken. Praat met elkaar en geef elkaar de ruimte voor je verhaal, het stigma mag er af.

5. Themasessies

Na de pauze is er uitgewisseld in subgroepen. De thema's hiervoor zijn vastgesteld op basis van de onderwerpen die waren opgegeven in het aanmeldformulier voor de netwerkbijeenkomst. Tijdens de themasessies zijn na een voorstelronde kennis en ervaringen gedeeld over wat er nodig is in de stad en welke stappen er nodig zijn om deze ideeën verder te brengen.

In [Bijlage 1](#) zijn de aantekeningen terug te vinden van de themasessies.

Dit waren de onderwerpen van de themasessies:

- Eenzaamheid in Utrecht: de laatste cijfers en duiding (Kanaal30)
- Eenzaamheid onder jongeren (Kanaal30 & Online)
- Eenzaamheid in relatie tot gezondheid en verlies (Kanaal30)
- Hoe bereiken en ondersteunen we mensen die eenzaam zijn (Kanaal30)
- Verbinding tussen buurtgenoten (Kanaal30)
- Hoe bereiken en ondersteunen we mensen die eenzaam zijn? (Online)
- Eenzaamheid onder jongeren (Online)
- Partners betrekken in de stad (Online)
- Eenzaamheid onder ouderen (Online)

6. Uitwisselen via de Mentimeter

Tijdens de bijeenkomst zijn een aantal vragen gesteld via de Mentimeter. Wat uitgelicht werd:

- Gewoon doen, aan de slag gaan zonder voorbehoud
- Buurtbewoners de kans geven om zelf iets te organiseren
- Praten over eenzaamheidsgevoelens, die hebben we allemaal // niet praten over eenzaamheid, want dat is stigmatiserend
- Inspireren om te schrijven over goede ideeën en mensen in contact laten komen tijdens netwerkbijeenkomsten, elke week/maand iets schrijven in bijvoorbeeld een krant
- Persoonlijk contact maken is een talent

- Er zijn veel projecten rondom eenzaamheid en in plaats van dat het concurreert: die kruisbestuiving is zo belangrijk. Er ontstond een idee tussen Tröst en de Zonnebloem over een wandeling voor mensen die met rouw bezig zijn en in een rolstoel zitten. Hele belangrijke groepen, die misschien nu buiten de boot vallen bij een activiteit.
- Het Danspaleis heeft in samenwerking met een woningcorporatie aangeboden bij bewoners met muziek, bepaalde klank of muziek kan herinnering naar vroeger oproepen bij ouderen.

Hieronder staan de ingevulde antwoorden van de Mentimeter:

Eenzaamheid verminderen =

Aansluiten	Gewoon dingen gaan doen voor de buurt	Luisteren naar de ander
Het faciliteren van ontmoeting en contact.	burgers de kans geven zelf iets te gaan organiseren	Elkaar kennen
Aansluiten	Contact maken	Aandacht geven
Goede samenwerking tussen formeel en informele zorg	Aandacht geven, gezien en gehoord worden.	contact makenaandacht geven
Kwaliteitsverbindingen	Vraag ophalen	Praten over eenzaamheidsgevoelens. Die hebben we allemaal. Dat zorgt voor verbinding
Contact leggen	Iets dat begint bij jezelf	Mensen verbinden
Bespreekbaar maken, omkijken naar elkaar, maak tijd voor een praatje. Hoi zeggen.	Geen stigma	Hard werken
Stigma weghalen, het gaat niet alleen om "kwetsbare groepen"	Kwetsbaarheid normaal maken in de samenleving	Laagdrempelig, duurzaam contact.
Contact maken	Inzetten op het versterken van de sociale cohesie door aanbieden laagdrempelige act en sleutelfiguren inzetten om outreachend te werken.	Elkaar ontmoeten
Je openstellen	Beter samenwerken	Met een maatje op stap gaan
taboes doorbreken	ONTMOETEN STIMULEREN	Naast ieman staan
Aandacht en luisteren	Vragen aan de ander wat hij/zij nodig heeft	beter milieu begint bij jezelf
Meedoen	Aandachtig luisteren	Ontmoetingsruimtes dichtbij de buurt
Voor iedereen anders	Drempels verlagen	Een beroep op mensen doenStigma verminderen door bespreekbaar te maken

Welk nieuw inzicht neem je mee?

Hybride werken is cool!	gebruik bekende panels	Dat er nog veel meer organisaties zijn dan ik kende
Samenwerken werkt	Dat er andere behoeftes zijn per organisatie	Wijk gerichte aanpak
Wat zijn er veel organisaties in utrecht die zich bezig houden met eenzaamheid	Dat er veel leuke initiatieven zijn om eenzaamheid te verminderen	Jolanda Panis lijkt wel jonger te worden Wat is haar geheim?
doe wat!	Dat we eenzaamheid alleen kunnen oplossen als we echt luisteren naar elkaar	PERSOONLIJK CONTACT MAKEN IS EEN TALENT
Samen kunnen we meer!	Idee om een column te gaan schrijven met inspirerende ideeën in een krant of huis aan huisblad	Verbinden van vraag en aanbod
Cijfers wijzen eenzaamheid aan	Eenzaamheid is een lastige term	Door samenwerken kunnen we vernieuwen
dat ik me bekend mag/moet maken en mijn boodschap kan/mag verspreiden	Behoeften ophalen dan handelen.	Eenzaamheid impliciet oplossen
Contact zoeken	Rolmodellen inzetten die zich kwetsbaar durven op te stellen	Eenzaamheid is een lastige term
Samen kom je verder	Er is geen one size fits all	Oneindig veel energie en wil om samen te werken in en voor de stad
Vraag aan mensen die eenzaam zijn of ze jou kunnen helpen. Dat zet mensen in hun kracht	Mensen zijn zielig als ze eenzaam zijn, dus zullen daar niet over beginnen. Ze willen wel praten over het alleen voelen.	Een beroep op iemand doen
Mensen met draagkracht zouden het normaler moeten vinden om mensen met minder draagkracht op sleeptouw te nemen	Er gebeurt eigenlijk altijd al meer dan dat je in de gaten hebt.	Belangrijk om uit je bubbel te komen
Lief en Leedpotje	Kerstbomen buiten	Eenzaamheid hoort er soms gewoon bij
Echt de diepte in en je kwetsbaar opstellen blijft lastig	Activeren blijft belangrijk en om aandacht vragen. Er wordt vaak aanbod georganiseerd in de wijken. Maar veel mensen die zich eenzaam voelen, durven vaak niet alleen de stap te zetten. Hoe kunnen we de mensen hierbij helpen of een paar keer meer.	Uitwisselen is waardevol voor de ander en voor jezelf.

7. Blik op vervolg

Ester vertelt dat er in aanloop naar de netwerkbijeenkomst is opgehaald over welke thema's jullie graag willen uitwisselen. Ze gaat verder met het voeren van gesprekken met netwerkpartners. Ester helpt om samenwerkingen op te zetten tussen organisaties en geeft aan dat er een website voor Utrecht Omarmt komt. Ze nodigt iedereen uit om naar de lezing te komen in november.

Komende data:

- 25 november Lezing – Rick Kwekkeboom over Eenzaamheid (online) [Aanmelden](#)
- 1 december Training Eenzaamheid signaleren en bespreekbaar maken (online) [Meer informatie & aanmelden](#)
- 5 april 's avonds Netwerkbijeenkomst Eenzaamheid Utrecht Omarmt

Word lid van de [Linked-In groep Utrecht Omarmt](#) en deel je nieuws en goede voorbeelden!

Bijlage 1. Aantekeningen Themasesaties

1. Eenzaamheid in Utrecht: de laatste cijfers en duiding (Kanaal30)

Marieke van Mil, gemeente Utrecht) presenteerde de laatste over eenzaamheid in Utrecht presenteerde en tijdens de themasessie zijn de cijfers geduid.

- Meer lezen? De resultaten uit de Gezondheidspeiling staan op de Volksgezondheidsmonitor Utrecht. De meest recente cijfers over eenzaamheid bij Utrechtse volwassenen, ouderen en jongvolwassenen vind je via: [Eenzaamheid | Utrecht \(volksgezondheidsmonitor.nl\)](https://www.volksgezondheidsmonitor.nl)
- De Meetellen rapportage over gezond leven vind je op de [website van Meetellen](#).

Aantekeningen themasessie:

Wat is nodig om eenzaamheid te signaleren & verminderen?

- Ontmoetingsplekken
- Stigma er af
- Van betekenis zijn > een beroep op iemand doen
- Frequent contact, niet eenmalig
- Meer delen (initiatieven) door appgroepen, overzichten
- Inspireren
- Ruimte voor een lange adem
- Wijkgebonden aanpak

2. Eenzaamheid onder jongeren (Kanaal30)

- Jenny Westrik (U Centraal: 18+), Anne Roos (NL Cares: 16-30 jaar), Hanna Serve the City (18+ & young professionals), Annelies (Eet Mee: ontmoeting, eerst een etentje en dan zelf verder).
- Relatie met well being is belangrijk bij studenten. [Stichting Eet Mee](#) doet mee met Wellbeing Week Universiteit Utrecht. Van 22 t/m 25 november zijn er allerlei activiteiten voor Utrechtse studenten op het gebied van je persoonlijk welbevinden. Bij Eet Mee kunnen studenten een (video-) etentje met andere studenten organiseren of ergens aanschuiven en zo nieuwe mensen leren kennen.
- Maak inzichtelijk wat er is
- Scholen betrekken
- Idee: leg een link tussen organisaties met betrekking tot mentale gezondheid jongeren en informele zorg
- Social media marketeer met verstand van de doelgroep

3. Eenzaamheid in relatie tot gezondheid en verlies (Kanaal30)

- Samenwerking m.b.t. rouw/gezondheid tussen organisaties kan meer opleveren, ter plekke ontstond het idee voor een samenwerking tussen Tröst en de Zonnebloem voor wandelingen op dit thema.
- Tröst is een ontmoetingsplaats voor mensen die te maken hebben met rouw en verlies. Naast Tröst zijn meer initiatieven bezig met Verlies en Rouw bezig zijn, zoals Humanitas en er zijn in Lunetten ook bijeenkomsten op dat thema.
- Mensen thuis bezoeken, zeker als ze een beperking hebben
- In sommige wijken is het lastig om vrijwilligers te vinden
- Samenwerken en delen in netwerken is het belangrijkste. Bijvoorbeeld via het NIZU. Door actief te zijn in netwerken leer je elkaar kennen als organisaties en kan je van elkaar leren.
- Drempels verlagen □ sociale en fysieke toegankelijkheid
- Elkaar kennen in de wijk, als burennetwerken en organisaties samen optrekken

- Vanuit activiteiten mensen benaderen, niet vanuit vragen over eenzaamheid
- Je hebt bekende en vertrouwde mensen nodig die je over de drempel helpen.
- De waarde van elkaar regelmatig ontmoeten komt naar voren in crisis □ ze zoeken elkaar op.
- Mooie dingen en activiteiten naar de wijk toe halen □ pantoffel afstand. Zoals de Appeltaartconcerten.
- Informatie ook huis-aan-huis aanbieden

4. Hoe bereiken en ondersteunen we mensen die eenzaam zijn (Kanaal30)

1. Mensen bereiken via laagdrempelige contacten zonder het thema eenzaamheid te benoemen.
 2. Netwerken in kwetsbare groepen, contact leggen, kenbaar maken dat je er bent voor mensen die eenzaam zijn, via via in contact komen met eenzame mensen. Voorbeeld van Turkse vrouwengroep: door aansluiting bij die groep te vinden kom je steeds dichterbij de mensen die het nodig hebben. Geld ook voor senioren.
- Eenzaamheid hoeft niet benoemd te worden om opgelost te worden
 - Term 'eenzaamheid' is lastig, klinkt soms negatief en er zit een stigma op
 - Eenzaamheid = gebrek aan kwalitatieve sociale contacten, lastig te meten
 - Het gaat niet om aantallen, maar om de inhoud en kwaliteit van contacten. Lastig om te kwantificeren, ervaart iedereen anders.
 - Wat kunnen we er aan doen?
 - o Netwerk
 - o Corona pandemie bracht ook positieve ontwikkelingen, maar die nemen nu af
 - o Laagdrempelige en gevarieerde activiteiten □ Zet je kerstboom buiten!
 - Wat is je doel?
 - o Soms kun je eenzaamheid niet oplossen
 - o Faciliteren om mensen uit verschillende doelgroepen te verbinden
 - o Informeel, vertrouwen opbouwen, herkenbaarheid, via via
 - o Mensen zelf vragen en hun behoefte peilen
 - o Laaghangend fruit
 - o Sleutelfiguren inzetten

5. Verbinding tussen buurtgenoten (Kanaal30)

- Deelgenoot van een geheel: als buurtbewoner ben je onderdeel van je buurt. Ook al voelt het niet altijd zo, je hebt altijd contact met elkaar, soms positief en soms negatief.
- Niet digitaal: je komt elkaar fysiek tegen: op straat, bij de AH. en dat is waardevol, het echt ontmoeten
- Sociale netwerk: ouderen, studenten, alleenstaanden, werkenden: normaliter leef je in een bubbel, maar in de wijk kan dat minder. Je hebt niet altijd burens die hetzelfde leven als jij.

6. Hoe bereiken en ondersteunen we mensen die eenzaam zijn? (Online)

- Ervaring uit de Luisterlijn: vraag naar hoe mensen de dag doorbrengen, vraag of ze veel alleen zijn, wat doet het met u. Erken dat het voor hen lastig is om contact te maken.
- Welzijn op recept
- Koffie hoekje in de supermarkt, huiskamer in een Gezondheidscentrum
- Mensen vragen niet veel, 'alleen' aandacht
- Van individualistische maatschappij (gedeeltelijk) terug naar een sociale maatschappij
- Ga in gesprek met mensen die nog niet worden gehoord
- Zoek de mens pro-actief op
- Nog meer navragen aan mensen wat ze nodig hebben, die aandacht hebben ze nodig: gezien en gehoord worden
- Warme overdracht

- We moeten het met elkaar doen, niemand of geen enkele organisatie kan dit alleen oplossen
- wat er nodig is veel geld bij partijen die al wel de mensen bereiken
- De drempel verlagen naar het aanbod door iemand de eerste keer mee te laten gaan waarmee iemand al een klik heeft (bijv vanuit het Buurtteam). Zodat mensen het aandurven en zich veilig voelen om de stap te zetten naar bijvoorbeeld een leuke activiteit in de wijk.
- Initiatief "Stel je voor", zeg "Hoi". Zie [Steljevoor Facebook](#) en [@steljevoor.info](#) • [Instagram](#) voor tips.
- Begin bij jezelf: zeg iedereen gedag als je een rondje wandelt, maak eventueel tijd voor een kort praatje of vraag aan je buurvrouw hoe het gaat
- Training luisteren voor mensen die eenzaamheid willen bespreekbaar maken. De Luisterlijn is bereid dat te faciliteren.

7. Eenzaamheid onder jongeren (Online)

- Armoede en eenzaamheid, gaan vaak samen
- Expats zijn ook vaak eenzaam
- Studenten: hebben wel vrienden maar kunnen vaak geen erkenning vinden met anderen over bijvoorbeeld hun mentale problemen
- Kwetsbare jongeren, die in de war zijn, moeten aangesproken worden. Iedereen kijkt een andere kant op.
- Kan het onderwijs betrokken worden om eenzaamheid bij jongeren te signaleren?
- Er lijkt steeds minder tijd van de sociaal werkers om een band te krijgen met mensen die eenzaam lijken. Teveel op het bordje bij de sociaal makelaars
- Ieder mens is anders: eenzaamheid is bij iedereen anders. Er is niet 1 oplossing
- Mensen vinden het fijn om een betekenisvolle dag te hebben: geef mensen een rol

Wat is er nodig om deze ideeën verder te brengen?

- Organisaties moeten elkaar kennen: zodat je kunt doorverwijzen naar andere organisaties die andere soorten van ondersteuning bieden
- Er is al heel veel in de stad, maar de persoon moet het ook zelf willen. Hoe krijg je de mensen zover?
- Er is een taboe rondom wandelvereniging, buurthuizen etc: we moeten ervoor zorgen dat mensen zich niet schamen als ze het moeilijk hebben en hulp nodig hebben. Media kan hierbij helpen: verbinding tussen sociaal domein en media: storytelling, bekende Nederlanders delen hun verhaal (op gebied van mentale problemen). Rekening houden met de wensen van de groepen die langskomen in buurthuis/speeltuin; sprekers erbij uitnodigen.
- Meldpunt waar signalen afgegeven kunnen worden door "ouderen": eenzaamheid onder de aandacht van trainers, muziekleraren, sportcoaches etc
- [Join Us](#) duidelijker positioneren in de stad? Is samenwerking tussen Dock en JOU optimaal?
- Huisartsenpraktijk op de Jansstraat: heeft veel studenten met zingevingsproblematiek/fomo/prestatiedruk. Daar groepsgesprekken voeren.
- Nuttig om deze bijeenkomsten te hebben: om te weten wat iedereen doet. Elkaar te leren kennen. Hoe kan je elkaar helpen en versterken. En dat je mensen kunt doorverwijzen naar andere organisaties.
- Zorg voor een huis en eten voor daklozen jongeren
- Wachtlijsten van de GGZ verkorten: mentale problemen moeten opgelost worden
- Laten we proberen nog meer mensen in Utrecht zich te laten inzetten voor anderen/eenzamen. Dus meer vrijwilligers

8. Partners betrekken in de stad (Online)

- Florine - Stichting [Thuisgekookt](#): koppelt (kwetsbare) buurtgenoten aan een thuishok voor het delen van een maaltijd en meer sociaal contact in de buurt.
- Vivian - [Beweegmaatjes](#): koppelt zoekmaatjes (mensen die willen bewegen) aan beweegmaatjes (vrijwilligers) op deze manier proberen we kwetsbare bewoners uit hun sociale isolement naar een gezondere leefstijl en sociale activiteit te helpen. Zij gaan dan bijvoorbeeld samen wandelen, fietsen of fitnessen.

- Douwe Egberts: organiseert de nationale [Burendag](#) om zo buren/ buurten waar sociale verbondenheid niet vanzelfsprekend is, een steuntje in de rug te geven om hun buren te leren kennen en op lange termijn aan elkaar te kunnen verbinden. Zo worden buurten leuker, socialer en veiliger.
- <http://peerworld.nl/> Neem deel aan een activiteit of organiseer er zelf een!
Oproep: Hoe kan ik een burger oproepen om eigenaar te worden van een activiteit?
- Bij activiteiten: laagdrempelig, betere samenwerking, doorverwijzen als iets anders beter past
- Oproep **Douwe Egberts**: voor Burendag op zoek naar buurten in Utrecht die het harder nodig hebben voor het maken van sociale verbindingen.

Wat is er nodig in de stad?

- Een betere samenwerking tussen verschillende organisaties; beter doorverwijzen!
- Openheid, herkenning
- Matches: langdurige koppelingen maken op de juiste interesses (voeding, bewegen, hobby's), zodat het vertrouwen er blijft en eenzaamheid voor langer wegblijft

Wat is er nodig om deze ideeën verder te brengen?

- Ruimte: Eenzaamheid mag er zijn en het mag bespreekbaar zijn, het is een onderdeel van het leven, maar haal het stigma er af. Het is een sticker en geen tatoeage.
- Meer deelnemers vinden er is aanbod genoeg
- Meer vrijwilligers vinden er zijn deelnemers genoeg
- Verbindingen & bewust zijn

9. Eenzaamheid onder ouderen (Online)

- [Danspaleis](#): door muziek en dans ouderen uit hun isolement halen en oude herinneringen ophalen.
- Ouderen in de binnenstad worden een beetje vergeten. Er is weinig voor de ouderen te doen
- Meer mond op mond reclame voor de bestaande activiteiten werkt beter dan een flyer.
- Genoeg aanbod om mensen te trekken en voldoende vrijwilligers om activiteiten te realiseren.