

# Verslag netwerkbijeenkomst

## Utrecht Omarmt

Maandag 18 mei



# Inhoud van dit verslag

## Beknopte samenvatting groepsdiscussies en intervisie:

- Ouderen die niet digitaal vaardig zijn
- Overbelasting van mantelzorgers
- Behouden van vrijwilligers na de crisis
- Beleving van eenzaamheid door Marokkaanse ouderen
- Eenzaamheid onder expats
- Eenzaamheid onder mensen met GGZ problematiek
- Intervisie: appeltaartenconcerten

## Relevante berichten die werden gedeeld in de chat

**Bijlage:** Slides getoond tijdens de bijeenkomst



# Ouderen die niet digitaal vaardig zijn (1)

## Belangrijkste punten:

- Versnelling digitale revolutie in tijden van Corona crisis
- Ouderen in eenzaamheid op leeftijd en daardoor vaak digitbeet, hoe bereik je die nu eigenlijk in groepsactiviteiten?
- Voorbeeld van De voorstelling “Het goud van Houten”, repetities met ouderen die nu tijdens de Corona crisis digitaal worden voortgezet. Met de meeste ouderen wordt een Zoom-sessie georganiseerd, met een ander deel van de groep worden aparte video calls opgezet. Key take aways: Omdat er eerst fysiek contact is geweest tijdens de eerste repetities hielp dit in de verdere opvolging per Zoom.
- 10% van de bevolking is niet digitaal vaardig in Nederland. Oplossing in Lunetten was om een folder te creëren om op deze manier informatie te delen. Of een concert op te zetten bij tehuizen. Andere optie is met een bakfiets en twee stoelen de wijk ingaan en het gesprek aan gaan met bewoners; ze voelen zich gehoord en dit gaat ook eenzaamheid tegen.
- Interessante eye opener dat naast mensen die niet digitaal vaardig zijn er ook een groep is die gewoonweg geen financiële middelen heeft om een mobiel, laptop, internetverbinding te bekostigen. Of bijvoorbeeld dat de mensen de taal niet spreken of laaggeletterd zijn.
- Met een facebook groep is het handig dat informatie gedeeld kan worden en mensen dan in specifieke Facebook groep gericht informatie kunnen ontvangen. Een ander voorbeeld is het bel praatmaatje waarbij 150 vrijwilligers met ouderen bellen.

# Ouderen die niet digitaal vaardig zijn (2)

## Wat zien we?

- Er is behoefte, maar ook angst om deel te nemen aan digitale meetings (onveilig, te veel informatie, niet gebruiksvriendelijk)
- Er is weinig/geen apparatuur
- Moeilijk om vaardigheden op juiste niveau te krijgen
- Eenmaal in de zoom is het format belangrijk. Al gauw worden mensen buitengesloten. Het is moeilijk om iets te organiseren zonder alleen maar te zenden

## Er is een groep die niet willen aansluiten. Hoe krijgen we hen toch aangehaakt?

- In een soort hybride vorm. In drietallen achter een scherm.
- Adoptiesnelheid van tooling bij iedereen anders, probeer deze naar niveau bij elkaar te brengen.
- Maatwerk is dus erg belangrijk. Voor iedereen!

# Overbelasting van mantelzorgers

**Stelling 1: Iedereen heeft het over de personen in verpleeghuizen die niet bezocht kunnen worden maar niemand heeft oog voor de mantelzorgers die niemand kunnen bezoeken.**

- Is bekend over wie het gaat en is hun behoefte bekend? De groep is heel divers!
- Veel mantelzorgers zijn vooral bang voor wat er in de verpleeghuizen kan gebeuren met hun geliefden omdat ze daar zo'n risico lopen. Het is belangrijk om met hen over die angst te spreken. Anderen zijn zo overbelast dat ze niet eens aan eenzaamheid kunnen denken.
- Het is goed om mantelzorgers met elkaar in contact te brengen, bijvoorbeeld via Zoom. Mensen vragen niet zo makkelijk en spreken er niet makkelijk over. Dus actief aanbieden!
- Het is altijd maatwerk!

**Stelling 2: Wat kunnen we nog meer doen voor mantelzorgers die nu aan huis gekluisterd zijn omdat hun partner niet meer naar de dagbesteding kan?**

- Het beste is dat men weer naar de dagbesteding kan, al het andere is slechts een doekje voor het bloeden. Dit moet op een goede wijze gebeuren, binnen de 1,5 meter samenleving. Er moet echt gekeken worden naar een langetermijnoplossing.
- Het is een afweging tussen kwaliteit van leven (voor degene die naar de dagbesteding gaat én de mantelzorger) en het risico op corona.
- Voor de personen die niet naar de dagbesteding meer kunnen of durven moet er voor de mantelzorger thuis ondersteuning komen.

# Behouden vrijwilligers na de crisis

Vraagstelling: Moeten we wel alle vrijwilligers (VW) behouden? We hebben er 600 geworven in hele korte tijd daar zouden we normaal een heel jaar over doen.

- De motivatie van de VW moeten we behouden.
- Er zijn heel veel VW die iets willen doen, willen ze dat ook op de lange termijn doen.
- Veel jongeren doen wellicht VW werk omdat ze zich vervelen, maar daar kan een blijvende intentie uit komen.
- We moeten VW ook trainen om ze te behouden.
- Als VW echt iets doen wat ze leuk vinden, zijn ze zeer waardevol.
- Op straat/buurt/flat niveau kijken of je ze behoud of niet of we daarop in kunnen spelen. Bijvoorbeeld op postcode nivo. 3524 Postcode
- Enquête naar VW om te kijken of er een nieuwe groep wordt aangeboord en die ook koppelen aan organisaties.
- De enquêteresultaten kunnen wel gedeeld worden als het AGV-veilig is.
- Er melden zich nu ook een ander slag VW aan, bijvoorbeeld mensen uit de horeca, we hebben de hoop dat ze vanuit een intrinsieke motivatie blijven.
- We willen dat VW een positieve ervaring geven en ze altijd een reactie geven.
- Laten we goed zorgen voor de mensen die al langer VW zijn, omdat er minder fysieke activiteiten zijn, moeten we zorgen dat we ook juist met deze VW in contact blijven.
- We hebben het gehad over behouden van VW na de crisis. We willen de nieuwe VW aanmeldingen het gevoel geven dat ze zich gewaardeerd voelen.
- De VW die we al hebben willen we aan ons blijven binden.
- Eén belangrijk inzicht: De VW die dat al jaren zijn willen we de waardering geven die ze verdienen en de VW die nieuw zijn willen we laten doen waar ze goed in zijn en ze behouden op de plekken waar ze ook na de crisis nodig zijn.

# Beleving van eenzaamheid door Marokkaanse ouderen

## Onderzoek Hanan Nhass (Movisie):

- Erkennen dat je eenzaam bent is al een hele stap. Het is ook een taboe om te zeggen dat je eenzaam bent als je veel kinderen hebt. Dan kan je toch niet eenzaam zijn? Impliciet bekritiseer je dan je kinderen. Je bent 'ondankbaar'.
- Er liggen kansen bij de aansluiting op geloof. Rond de 90% van de Marokkaans Nederlandse ouderen is praktiserend moslim. Dat is meer dan bij Turkse Nederlandse ouderen waar een grote percentage seculier is. Er kan dan worden gedacht aan samen lezen uit de koran en de mogelijkheid om te bidden op de plekken voor dagbesteding.
- Om erachter te komen of deze ouderen eenzaam zijn gaat het om interesse tonen, de tijd daarvoor nemen. Dit is niet eenvoudig. Omdat als de relatie nog niet goed is, het doorvragen over kan komen als onbeleefd. Vragen zijn vaak wat meer omfloerst.
- Gerdi geeft aan dat het dan ook kan helpen om het niet direct te hebben over gevoelige onderwerpen. Maar het te hebben over voorwerpen. Bijvoorbeeld vergeten eten of vergeten mode. Dat je daarover het gesprek start.
- Hanan reageert daarop dat er wel een verschil is tussen culturen die zijn gericht op familie of op het individu. Bij de eerste is bijvoorbeeld een wens 'harmonieus oud te worden' en bij de tweede 'in goede gezondheid'. Het denken over ouder worden is tussen de culturen ook heel anders.
- Tot slot ging het gesprek over dat niet iedereen weet waar eenzaamheid zit of waar het aan raakt bij hen zelf. Soms zit het veel dieper op existentiële eenzaamheid. Dat maakt het ook lastig te kunnen interveniëren (als mensen dat al willen).
- Het is maatwerk en dat begint met open en oprecht geïnteresseerd een gesprek aangaan. Niet in gaan vullen, maar luisteren en (subtiel) doorvragen. Dan zit er soms ook een stuk minder taboe op het onderwerp dan we denken.

# Eenzaamheid onder expats

- Zowel Robert van het International Welcome Centre als Vanda, huisarts Kanaleneiland, signaleren eenzaamheid bij internationals. Er is wel contact met andere expats, maar weinig contact met Nederlandstaligen.
- Bestaande projecten zoals Buddy to Buddy waarbij anderstaligen gekoppeld worden aan Nederlandstaligen sluiten niet altijd aan op de behoefte.
- Er is regelmatig sprake van interculturele miscommunicatie. Zowel de deelnemer als de vrijwilliger zouden 'getraind' moeten worden in hoe het contact samen tot een succes te maken. Het gaat om het juiste verwachtingsmanagement.
- Anne, Humanitas Utrecht, noemt de training Cultuursensitief Werken vanuit het NIZU die gratis aangeboden wordt voor vrijwilligers in de stad Utrecht.
- Robert geeft aan dat het IWC trainingen verzorgt over 'hoe om te gaan met voor buitenlands personeel van bijvoorbeeld de Rabobank. Mogelijk is deze training ook om te vormen naar een training voor andere geïnteresseerden.
- Annelies, van Eet Mee, geeft aan dat ze eerder een project hadden waarbij internationals gematcht werden met deelnemers. De (video)etentjes van Eet Mee zouden voor een aantal expats van toegevoegde waarde kunnen zijn.
- Jord, van NL Cares, geeft aan dat er veel expats via hun platform vrijwilligerswerk doen. In Utrecht is dat aantal groeiende.
- Alle deelnemers zien mogelijkheden tot samenwerking met het International Welcome Centre en gaan deze mogelijkheden verder onderzoeken.



# Eenzaamheid onder mensen met GGZ problematiek (1)

- Uitleg over online training steunpunt GGZ, speciaal ontwikkeld in deze coronatijd.
- Je kunt zelf de training in je uppie (!) doen: waar heb je mee te maken, wat voor soort eenzaamheid. En vervolgens, wat kan je er aan doen? De antwoorden op die vragen kan je naar het steunpunt sturen voor feedback, of met een klein groepje bespreken via zoom. Ook op de website: troost en schoonheid ter inspiratie (je kunt bijv een gedicht of verhaal laten voorlezen, of online naar het museum).
- Het is een eerste stap, een platform, voor het bespreekbaar maken van eenzaamheid. Steunpunt verwijst mensen als dat nodig is. Tip was ook de cursus/website van Jeanette Rijks. <https://www.eenzaamheid.info/over/patroontheorie-en-eezaamheid>
- Vervolgens doorgepraat over hoe mensen die zich eenzaam voelen dit (en ander) aanbod kunnen vinden. Steunpunt doet dit via eigen netwerk en via via. Zou nog beter kunnen. Nu toch nog beperkt tot 'eigen kringen'.
- Fietskoerier signaleert soms eenzaamheid of andere problematiek bij de mensen waar ze aan de deur komen. Wil beter weten waar/bij wie ze dat kunnen melden, wat er mag (ivm privacy) en wat er kan. Bv een kaartje waarop staat welk aanbod er is (Buurtteam, Dock, andere partijen). Dat geldt volgens fietskoerier ook voor Picnic en Post NL. Ook prorail sloot hierbij aan. Lastig voor niet-zorgpartijen om een makkelijke weg te vinden. (moet ook niet te veel tijd (= geld) kosten, zo concreet en praktisch mogelijk).
- Conclusie: zowel voor degene die zich eenzaam voelt als voor (sociaal) ondernemers van belang om te weten wat er is en welk handelingsperspectief er mogelijk is. Hoe kan dat (nog) beter bekend worden? En wat is een simpele werkwijze?

# Eenzaamheid onder mensen met GGZ problematiek (2)

Als je eenzaamheid vermindert bij GGZ problematiek, wordt de rest van de problematiek ook minder?

- Klein beginnen, met elkaar in de buurt in gesprek durven gaan. Vragen hoe het gaat, ook wat vragen niet goed gaat.
- Suïcide plegen, van deze groep is vaak 60% niet in zorg. Hoe kunnen we deze groep bereiken?
- Wachtlijsten in de GGZ, hoe kunnen we actief met mensen aan de slag gaan die wachten op zorg
- Met iedereen het goede gesprek durven aangaan, ik de wijk, in openbare ruimte. Hoe kan de overheid faciliteren?  
Openbare ruimte, subsidie aan kleinschalige initiatieven.

# Eenzaamheid onder mensen met GGZ problematiek (1)

- Uitleg over online training steunpunt GGZ, speciaal ontwikkeld in deze coronatijd.
- Je kunt zelf de training in je uppie (!) doen: waar heb je mee te maken, wat voor soort eenzaamheid. En vervolgens, wat kan je er aan doen? De antwoorden op die vragen kan je naar het steunpunt sturen voor feedback, of met een klein groepje bespreken via zoom. Ook op de website: troost en schoonheid ter inspiratie (je kunt bijv een gedicht of verhaal laten voorlezen, of online naar het museum).
- Het is een eerste stap, een platform, voor het bespreekbaar maken van eenzaamheid. Steunpunt verwijst mensen als dat nodig is. Tip was ook de cursus/website van Jeanette Rijks. <https://www.eenzaamheid.info/over/patroontheorie-en-eeenzaamheid>
- Vervolgens doorgepraat over hoe mensen die zich eenzaam voelen dit (en ander) aanbod kunnen vinden. Steunpunt doet dit via eigen netwerk en via via. Zou nog beter kunnen. Nu toch nog beperkt tot 'eigen kringen'.
- Fietskoerier signaleert soms eenzaamheid of andere problematiek bij de mensen waar ze aan de deur komen. Wil beter weten waar/bij wie ze dat kunnen melden, wat er mag (ivm privacy) en wat er kan. Bv een kaartje waarop staat welk aanbod er is (Buurtteam, Dock, andere partijen). Dat geldt volgens fietskoerier ook voor Picnic en Post NL. Ook prorail sloot hierbij aan. Lastig voor niet-zorgpartijen om een makkelijke weg te vinden. (moet ook niet te veel tijd (= geld) kosten, zo concreet en praktisch mogelijk).
- Conclusie: zowel voor degene die zich eenzaam voelt als voor (sociaal) ondernemers van belang om te weten wat er is en welk handelingsperspectief er mogelijk is. Hoe kan dat (nog) beter bekend worden? En wat is een simpele werkwijze?

# Intervisie: appeltaartenconcerten

## Hulpvraag van Michiel Holtrop van Appeltaartenconcerten:

Welke partners kunnen we aanhaken om te helpen met het bezorgen van appeltaarten bij verzorgingstehuizen (ik heb daar niet het netwerk voor) in coronatijden en hebben jullie ook andere ideeën om ons concept meer onder de aandacht te brengen?

## Ideeën en suggesties die voorbij kwamen:

- Go Mingle wil helpen door aandacht te besteden via haar social media kanalen. Ook biedt Neiske van Go Mingle hulp aan eens mee te denken over de marketing- en communicatie strategie en advisering om doelgroepen te benaderen.
- Bibliotheken erbij betrekken om doelgroep te benaderen.
- Via vrijwilligerscentrale VC Utrecht aansluiten bij eettafels die straks weer worden georganiseerd.
- Ook Stichting Onder Anderen organiseert sociale eettafels in Utrecht, interessant als partner.
- Contact zoeken met Tafeltje-Dekje, ThuisAfgehaald, Stichting Eet Mee en Buurtbuik.
- Actie via Facebook en Instagram > Tag je appeltaartje maatje.

# Relevante berichten die werden gedeeld in de chat (1)



**Wethouder van Ooijen stelde twee vragen aan de deelnemers**

1. Op welke manier bereiken we nog meer mensen die te maken hebben met eenzaamheid?
2. Op welke manier kunnen wij er voor zorgen dat we de huidige acties tegen eenzaamheid continueren en de energie vasthouden?

**Reacties daarop:**

- Saskia Van Grinsven : We zien vanuit het Actieprogramma Een Tegen Eenzaamheid bij meerdere gemeenten dat mensen met eenzaamheidsgevoelens beter betrokken kunnen worden
- Karin van Dijk : Je uitspreken over eenzaamheid doe je makkelijker in een veilige omgeving of in een - een op een gesprek
- Godelieve van Liebergen : Ik merk dat veel ouderen op dit moment erg goed gevolgd worden door het buurtteam en andere hulpverleners.
- Cees van den Brink : ervaring op kleine schaal, kleine stapjes, aan de hand meenemen, niet te veel in de hulpstand, bewoners onder elkaar
- Gerdi Keeler : ik merk bij senioren die ik spreek in het kader van eenzaamheid dat zij zelf niet zo op de voorgrond willen staan.
- Godelieve van Liebergen : Wij richten ons op mensen die eenzaam zijn, maar het is opvallend dat er nu minder beroep wordt gedaan op ons. Daarentegen melden zich spontaan vrijwilligers aan.

# Relevante berichten die werden gedeeld in de chat (2)



## Vervolg reacties gesprek met wethouder van Ooijen:

- Gebruiker : Oplossingen liggen niet altijd in 'activiteiten'. Ook soms in echt luisteren, echt aandacht, echt verbinding maken. We moeten niet alleen maar in de 'doe'-stand willen gaan.
- Tamara Leguit : Het gaat om structureel waardevol contact en in deze tijd wordt extra verlangd naar een knuffel...
- Hanan Nhass : volgens mij moet het gesprek niet meteen gaan over eenzaamheid, althans onder ouderen met een migratieachtergrond wordt het niet als normaal beschouwd om openlijk over eenzaamheidsgevoelens te spreken. Dus een andere aanlooproute is soms vereist..
- karinmeijer : wat is het doel? Eenzaamheid zal nooit helemaal op te lossen zijn, op lange termijn. Korte interventies kunnen ontzettend waardevol zijn, en dragen mogelijk op lange termijn bij aan een positief gevoel.
- Sunita : Wat is eenzaamheid? Veel verwarren alleen zijn met eenzaamheid. Mijn ervaring is dat velen overdag diverse dagelijkse activiteiten hebben om afgeleid te zijn, echter ervaren de mensen in de wijken in avonden eenzaamheid. Of dat ze op zoek zijn naar relatie en dat is iets wat wij in het werkveld niet kunnen bieden/bemiddelen
- Gebruiker : Eenzaamheid heeft vaak een diepere reden. Het is belangrijk dat mensen over die diepere reden kunnen praten.

# Relevante berichten die werden gedeeld in de chat (3)



Bij het onderdeel 'Initiatieven in de schijnwerpers werd het volgende gezegd in de chat:

- Jessica Meijer : Hoe zorgen we voor dat de overvloed aan aanbod van hulp, initiatieven en saamhorigheid niet ineens verdwijnt na de crisis? Dat zijn de interessante vragen! Hebben jullie ideeën?
- Karen Poot : Hoe komen eenzame mensen eigenlijk bij instanties/initiatieven terecht? Komen ze uit zichzelf of herkennen buurtambassadeurs/betrokken buurtbewoners dat er iemand eenzaam is? Oftewel hoe vinden ze jullie of vinden jullie hen?
- hannekerenes : Bestaat het woord 'eenzaamheid' wel in andere talen? Gebruik andere woorden; presentiebenadering van belang
- Sunita : In mijn rol als ervaringsdeskundig, voor Power by Peers en Buurtwerkkamer komt ik vaak mensen tegen die door omstandigheden denken dat ze in contact met anderen moet komen om eenzaamheid te verminderen, maar eigenlijk geen goed contact moeten hebben met zichzelf. De begeleidingen en lange traject maken ze contact met zichzelf om te weten wat hen kan helpen.
- Karin van Dijk : maatwerk is nodig. eenzaamheid voor de een is niet hetzelfde als eenzaamheid voor de ander
- Stephanie Redeker (ASE Netherlands) : Wat fantastisch dat er al weer coalities worden gesloten. Echt super.
- Maaike : @Neiske, wij hebben als NL Cares eenmalig vrijwilligerswerk op onze site staan (normaal meer dan nu vanwege Corona). Dit hebben we voor Utrecht, Den Haag, Rotterdam en Amsterdam. Dit is misschien een goede om als GO Mingle groepje je voor in te schrijven?
- Carin Cuijpers : Denk graag mee hoe de betrokkenheid in de buurt te behouden, hebben daar een mooi programma voor de Geweldige Wijk

# BIJLAGE

*Slides getoond tijdens bijeenkomst*



# We hebben een mooi programma voor vanavond

- Inspiratie van NL Cares
- Vraag en antwoord met wethouder van Ooijen
- Initiatieven in de schijnwerpers
- In groepjes in gesprek over relevante onderwerpen
- Plenaire afsluiting
- Digitale naborrel





**BALKONSERENADES**

# Vraag en antwoord met wethouder van Ooijen



Stel je vragen via de chat

# Wethouder van Ooijen stelde twee vragen aan de deelnemers



- 1) Op welke manier bereiken we nog meer mensen die te maken hebben met eenzaamheid?
- 2) Op welke manier kunnen wij er voor zorgen dat we de huidige acties tegen eenzaamheid continueren en de energie vasthouden?

# Initiatieven in de schijnwerpers



Online verhalentafel  
Go Mingle  
De Wilg

# Initiatieven in de schijnwerpers

Two spotlights, one on the left and one on the right, are shining downwards. Their beams are represented by semi-transparent cones with a diagonal hatching pattern. The beams overlap in the center, creating a darker, more saturated area. The spotlights themselves are depicted as dark grey cylindrical objects with a yellow lens at the top. The background is a solid, vibrant pink color.

**Online verhalentafel**

**Go Mingle**

**De Wilg**



Sharing  
Stories

Verhalen-  
tafel

Training

Blog



Centrum Sociaal Vitaal verbindt mensen met elkaar.

Gerdi Keeler 06 13739 411



[Contactformulier](#)

[Privacystatement](#)

### Online verhalentafel

Workshop 20 mei

Aanmelden



## Verhalentafel

**Kleurrijke gesprekken over gewone en bijzondere momenten in het leven**

Fragmenten uit het leven weer met frisse ogen bezien. Gesprekken voeren die raken en nieuwe inzichten opleveren. De verhalentafel van Centrum Sociaal Vitaal nodigt ouderen uit om samen levenservaringen te delen. Centraal staan gewone en bijzondere momenten waar de deelnemers iets van waarde hebben beleefd. De verhalentafel is waardevol en stimulerend, en draagt positief bij aan het welbevinden van de ouderen.

Beluister hier drie deelnemers aan de verhalentafel in XX, die vertellen over XX.



Verhaal van Hans



Verhaal van Marieke



Verhaal van Pieter

Meer weten

*De echte reis van ontdekking  
gaat niet over nieuwe landschappen zoeken,  
maar over kijken met nieuwe ogen.*

Marcel Proust

Centrum Sociaal Vitaal verbindt mensen met elkaar.

Gerdi Keeler 06 13739 411



[Contactformulier](#)

[Privacystatement](#)





Voorwerpen  
die nu van  
waarde zijn

*Stilleven in tijden van een stil leven*

# Initiatieven in de schijnwerpers



Online verhalentafel

**Go Mingle**

De Wilg



# GO MINGLE

Voor alles wat je graag samen doet.

# Wat is Go mingle?

Go mingle is een platform voor mensen die behoefte hebben aan (meer) sociale contacten en leuke activiteiten met anderen willen ondernemen. We hebben zo'n 1770 leden.

GO MINGLE Voor alles wat je graag samen doet

Meer weten? Meld je aan Login

## Ga samen iets leuks doen!

Lijkt het je leuk om nieuwe mensen te ontmoeten en samen leuke dingen te doen? Zoals naar een museum, film of samen een drankje drinken? Plaats een oproep met wat jij wil doen, reageer op activiteiten van andere leden of ga mee met uitjes die wij organiseren. Bij een maandabonnement is de eerste maand nu GRATIS!

1702 actieve gebruikers 247 activiteiten

Meld je aan Meer weten?

‘Als ik iemand zou hebben, zou ik wel op pad gaan.’

# Hoe verbinden we mensen?

- Op basis van interesses van leden
- Je kunt oproepen plaatsen én meedoen met andere leden.
- We organiseren activiteiten voor onze leden.
- We stimuleren mensen om samen op pad te gaan via [gomingle.nl](https://gomingle.nl), nieuwsbrieven en social media.



75% van de Nederlanders slaat wel eens een uitje over omdat er niemand in de buurt is die mee kan of wil.

# Waarom doen we dit?

Doel: bestrijden van eenzaamheid

Door mensen met elkaar te verbinden:

- willen we ze helpen om hun sociale leven te verbeteren en voorkomen dat mensen ernstig eenzaam worden.
- stimuleren we mensen om alles uit het leven te halen door de dingen te doen die je leuk vindt.
- willen we een positieve bijdrage leveren aan het leven van mensen. Samen is leuker dan alleen!



Mensen gaan altijd blij naar huis. Daar doen we het voor!

# Wie zijn de leden van Go mingle?

- Vrouwen en mannen tussen de 35 en 70 jaar.
- 75% van de deelnemers is vrouw.
- Wonen voornamelijk in de Randstad en Noord-Brabant
- De leden zijn matig eenzaam, hebben behoefte aan meer sociale contacten en willen samen leuke dingen doen. Dit kan komen door ziekte, overlijden, verhuizing, scheiding, werkloosheid etc.
- Ze staan open om met anderen op pad te gaan, maar moeten meestal gestimuleerd worden.



‘Er is niemand in mijn vriendenkring met wie ik mijn hobby’s kan delen.’

# Hoe werkt gomingle.nl?

- Aanmelding door invullen profiel, interesses en aanmaken van activiteiten.
- Je wordt gematcht met andere leden met dezelfde interesses.
- Je kunt deelnemen aan activiteiten van andere leden.
- Je kunt ook berichten sturen, comments geven etc.
- Je kunt altijd nieuwe oproepen plaatsen.
- we geven een hoop inspiratie voor activiteiten die je kunt doen.
- Je kunt deelnemen aan de activiteiten die georganiseerd worden door Go mingle.



Het is heel leuk om mensen aan elkaar te verbinden  
en ervoor te zorgen dat ze samen een leuke tijd hebben.



# Waarom lukt het 'vrienden maken' via Go mingle wel?

- Je bent op Go mingle met gelijkgestemden
- Er is schroom, zeggen dat je je eenzaam voelt is nog niet normaal
- Het systeem is besloten en werkt gemakkelijk



'Een uitje met Go mingle is altijd gezellig!'

# Vraag

Samenwerking aangaan?



Samen is leuker dan alleen!

# Contact

Neiske Ritsma

Oprichter Go mingle

06 - 1503 7785

[neiske@gomingle.nl](mailto:neiske@gomingle.nl)

[www.gomingle.nl](http://www.gomingle.nl)



Go mingle, Admiraal de Ruijterweg 39 III, 1057 JV, Amsterdam



# Initiatieven in de schijnwerpers



Online verhalentafel  
Go Mingle  
**De Wilg**

# Met elkaar in gesprek

- Ouderen die niet digitaal vaardig zijn (Bart, Floris) 2x
- Overbelasting van mantelzorgers (Sabriye)
- Behouden van vrijwilligers na de crisis (Stephanie)
- Beleving van eenzaamheid door Marokkaanse ouderen (Daphne)
- Eenzaamheid onder expats (Hans)
- Eenzaamheid onder mensen met GGZ problematiek (Marjon, Julia)
- Intervisie: appeltaartenconcerten (Bouke)



# Afsluiting

- Per groepje in het kort
- Delen belangrijkste inzicht



# Netwerkbijeenkomst Utrecht Omarmt

Maandag 18 mei

18.30 – 20.30



## Bedankt !