

*100 ideeën*  
Van de Lokale Coalitie tegen Eenzaamheid

**1. Koken verbindt**  
Organiseer bewezen concepten als: community diners, etentje tegen eenzaamheid (in de buurt) of aan tafel met een onbekende. (bijv. een migrant/expat/student/vluchteling).

**9. Voer ' het andere gesprek '**  
Herken signalen, luister zonder oordelen, geef aandacht aan kleine dingen.

**2. Verdeel de zorg**  
Een eenzame buur? Kun je samen met andere buren wat contactmomenten verdelen? Zo dragen vele handen gezamenlijk de zorg.

**10. Sluit aan bij landelijke en lokale initiatieven**  
Pak samen voor meer slagkracht en voorkom versnippering.

**3. Versterk je familieband**  
Verbeter je familieband door een regelmatig telefoontje of bezoek.

**11. Verlaag de drempel voor een gesprek: trek er samen op uit**  
Soms is een een-op-een gesprek best ingewikkeld als je om gesprekstof verlegen zit. Trek er samen op uit voor een wandeling. Gesprekken en stiltes zijn dan een stuk makkelijker.

**4. Kennis vergroten bij...**  
...buren  
Door actief te participeren in buurten, bij artsen, bij buurtverenigingen etc, kun je de kennis rondom eenzaamheid verhogen. Zo breng je signalering via sociale controle op gang.

**12. Versterk je buurt**  
Verbeter je contact met je buren door een regelmatig telefoontje, een buurtborrel of bezoek.

**5. Attendeer mensen op het signaalpunt tegen eenzaamheid 06-51088753**

**13. Lief en Leed straten**  
Bewoners-die-amzien-naar-elkaar opzettend door in een straat goed te signaleren en het gesprek aan te gaan. Signaleer eenzaamheid en deel je kennis daarover met de straatbewoners.

**6. Via bewustzijn de schaamte verminderen**  
Doorbreek het taboe door het verspreiden van kennis. Wie de mate van eenzaamheid kent en leert te signaleren kan actief helpen. Breng daarom kennis rond bij partners en wijkbewoners.

**14. Dek en Daalhof**  
Combineer bewegen en ontmoeten via openbare beweeg- en buitensporttoestellen.

**7. Het één-mans-anti-eenzaamheid-offensief**  
Start een campagne over kleine hulpverlening die je 'zelf' kunt doen:  
Bijvoorbeeld: Greet je buur.

**15. Kennis vergroten bij...**  
...zorgpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en nascholingstrajecten van verplegers, verzorgers, artsen, en overig zorgpersoneel.

**8. Het één-mans-anti-eenzaamheid-offensief**  
Start een campagne over kleine hulpverlening die je 'zelf' kunt doen:  
Bijvoorbeeld: Ga naar een buurtborrel.

**16. Huisbezoek**  
Plan een wekelijks/regelmatig bezoek aan een eenzame oudere.

**18. Maak een rondje ...**  
... langs de burelen.  
Betrek je burelen (met extra aandacht voor de alleenstaanden) bij een buurtpraatje. Vooral in de zomer is dit een makkelijke opdracht wanneer we veel buiten zijn door het goede weer.

**19. Preuenemint on tour**  
Ga samen koken en eten met jongeren in keukens van zorginstellingen, sociale restaurants en gemeenschapshuizen. Op deze manier voorzien we in een ontmoeting én het aanleren van bepaalde vaardigheden.

**20. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**21. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**22. Maak eigenaarschap mogelijk**  
Geef ouderen een kans om zich in te zetten voor eigen stad en leefwereld.

**23. Pop-up zaak voor samenkomst in de buurt**  
Een plek in de wijk om contact te maken, om te luisteren en om aandacht te schenken.

**24. Kennis vergroten bij...**  
...zorgpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en nascholingstrajecten van verplegers, verzorgers, artsen, en overig zorgpersoneel.

**25. Samen DOEN**  
Organiseer ontmoetingen op straat door gezamenlijke klussen voor de buurt. I.s.m. gemeente Maastricht.

**26. Maak eigenaarschap mogelijk**  
Geef jongeren en vluchtelingen een kans om zich in te zetten voor eigen stad en leefwereld.

**27. Kennis vergroten bij...**  
...zorgpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en nascholingstrajecten van verplegers, verzorgers, artsen, en overig zorgpersoneel.

**28. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**29. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**30. Pak de telefoon**  
Bel je (weduw)vrienden op voor een praatje.

**31. Maatwerk inzake sociale activiteiten**  
Neem de tijd om in gesprek te gaan. Om te verkennen of eenzaamheid een rol speelt. Biedt oprechte aandacht middels maatwerk.

**32. Kennis vergroten bij...**  
...zorgpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en nascholingstrajecten van verplegers, verzorgers, artsen, en overig zorgpersoneel.

**33. Samen DOEN**  
Organiseer ontmoetingen op straat door gezamenlijke klussen voor de buurt. I.s.m. gemeente Maastricht.

**34. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**35. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**36. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**37. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**38. Pak de telefoon**  
Bel je (weduw)vrienden op voor een praatje.

**39. Maatwerk inzake sociale activiteiten**  
Neem de tijd om in gesprek te gaan. Om te verkennen of eenzaamheid een rol speelt. Biedt oprechte aandacht middels maatwerk.

**40. Kennis vergroten bij...**  
...zorgpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en nascholingstrajecten van verplegers, verzorgers, artsen, en overig zorgpersoneel.

**41. Samen DOEN**  
Organiseer ontmoetingen op straat door gezamenlijke klussen voor de buurt. I.s.m. gemeente Maastricht.

**42. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**43. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**44. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**45. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**46. Pak de telefoon**  
Bel je (weduw)vrienden op voor een praatje.

**47. Maatwerk inzake sociale activiteiten**  
Neem de tijd om in gesprek te gaan. Om te verkennen of eenzaamheid een rol speelt. Biedt oprechte aandacht middels maatwerk.

**48. Kennis vergroten bij...**  
...zorgpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en nascholingstrajecten van verplegers, verzorgers, artsen, en overig zorgpersoneel.

**49. Samen DOEN**  
Organiseer ontmoetingen op straat door gezamenlijke klussen voor de buurt. I.s.m. gemeente Maastricht.

**50. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**51. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**52. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**53. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**54. Pak de telefoon**  
Bel je (weduw)vrienden op voor een praatje.

**55. Maatwerk inzake sociale activiteiten**  
Neem de tijd om in gesprek te gaan. Om te verkennen of eenzaamheid een rol speelt. Biedt oprechte aandacht middels maatwerk.

**56. Kennis vergroten bij...**  
...zorgpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en nascholingstrajecten van verplegers, verzorgers, artsen, en overig zorgpersoneel.

**57. Samen DOEN**  
Organiseer ontmoetingen op straat door gezamenlijke klussen voor de buurt. I.s.m. gemeente Maastricht.

**58. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**59. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**60. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**61. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**62. Pak de telefoon**  
Bel je (weduw)vrienden op voor een praatje.

**63. Maatwerk inzake sociale activiteiten**  
Neem de tijd om in gesprek te gaan. Om te verkennen of eenzaamheid een rol speelt. Biedt oprechte aandacht middels maatwerk.

**64. Kennis vergroten bij...**  
...zorgpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en nascholingstrajecten van verplegers, verzorgers, artsen, en overig zorgpersoneel.

**65. Samen DOEN**  
Organiseer ontmoetingen op straat door gezamenlijke klussen voor de buurt. I.s.m. gemeente Maastricht.

**66. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**67. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**68. Kennis vergroten bij...**  
...schoolpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en in nascholingstrajecten van de Pabo.

**69. Kennis vergroten bij...**  
...de politiek  
zorg dat 'eenzaamheid' op de agenda staat.

**70. Pak de telefoon**  
Bel je (weduw)vrienden op voor een praatje.

**71. Maatwerk inzake sociale activiteiten**  
Neem de tijd om in gesprek te gaan. Om te verkennen of eenzaamheid een rol speelt. Biedt oprechte aandacht middels maatwerk.

**72. Kennis vergroten bij...**  
...zorgpersoneel  
Speciale aandacht binnen het opleidingscurriculum en nascholingstrajecten van verplegers, verzorgers, artsen, en overig zorgpersoneel.

**73. Samen DOEN**  
Organiseer ontmoetingen op straat door gezamenlijke klussen voor de buurt. I.s.m. gemeente Maastricht.