

## Herpen zet volgende stap in strijd tegen eenzaamheid: start van een telefooncirkel

De afgelopen jaren was er in Herpen veel aandacht voor de Week tegen Eenzaamheid. Dit jaar krijgt die aandacht een blijvend vervolg. Samen met inwoners en vrijwilligers zijn er plannen om te starten met een telefooncirkel: een eenvoudige maar waardevolle manier om dagelijks contact en betrokkenheid te bieden aan mensen die zelfstandig wonen.

Op donderdag 24 september organiseren wij een informatiemiddag voor geïnteresseerden. Zowel mogelijke deelnemers als mantelzorgers, familieleden en vrijwilligers zijn van harte welkom. Tijdens deze middag vertellen we meer over de telefooncirkel, hoe deze werkt en wat het kan betekenen voor deelnemers én hun omgeving.

### **Dagelijks contact en een veilig gevoel**

De telefooncirkel is bedoeld voor mensen die zelfstandig wonen en behoefte hebben aan dagelijks contact. Een kort telefoongesprek in de ochtend kan veel betekenen: een luisterend oor, een gezellig praatje én de geruststelling dat iemand aan je denkt.

De deelnemers leren elkaar in de loop van de tijd kennen en ook de vrijwilligers worden vertrouwde gezichten – of beter gezegd: vertrouwde stemmen.

### **Hoe werkt de telefooncirkel?**

Elke dag start een vrijwilliger om 09.00 uur de telefooncirkel door de eerste deelnemer te bellen.

Daarna belt deelnemer 1 naar deelnemer 2, deelnemer 2 naar deelnemer 3 en zo gaat het verder totdat de laatste deelnemer weer contact opneemt met de vrijwilliger. Zo is de cirkel rond. De telefooncirkel vindt zeven dagen per week plaats.

Naast het dagelijkse contact worden er af en toe ontmoetingsmomenten georganiseerd. Tijdens deze bijeenkomsten leren deelnemers en vrijwilligers elkaar beter kennen en ontstaat er vaak een warm en gezellig samenzijn.

### **Extra geruststelling voor deelnemers en familie**

Wanneer iemand niet opneemt, onderneemt de vrijwilliger actie en worden vaste contactpersonen – zoals familie, burens of mantelzorgers – benaderd. Dat geeft deelnemers én hun naasten een veilig gevoel.

Een dochter van een deelnemer vertelt:

“Wij hadden met broer en zus afgesproken om iedere dag onze vader te bellen. Maar toen we hoorden van de telefooncirkel hebben we hem daarvoor aangemeld. Voor mij voelde het minder als een verplichting of druk om niet te vergeten te bellen. Ik kon mijn vader weer bellen voor de gezelligheid. Mijn vader genoot niet alleen van de dagelijkse praatjes, maar ook van de ontmoetingen met de andere deelnemers.”

## Informatiebijeenkomst

De informatiemiddag over de telefooncirkel vindt plaats op:

Datum: donderdag 24 september  
Locatie: Huiskamer 't Slotje  
Tijd: 13:30 -15:30

Aanmelden via [WijZijnOss.nl](http://WijZijnOss.nl) door het scannen van de qr code  
of via de mail [ontmoeteninherpen@gmail.com](mailto:ontmoeteninherpen@gmail.com)



Deze bijeenkomst wordt georganiseerd door De Zonnebloem Ravenstein, Kom Bij Ons – Herpen, Coöperatie Het Land van Herpen, Vrouwen Ontmoeten Vrouwen en ONSwelzijn.

**Samen zorgen we ervoor dat niemand er alleen voor staat.**



## Wat hebben we hiervoor nodig: vrijwilligers

Om de telefooncirkel in Herpen te kunnen starten, zijn we op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die willen bijdragen aan dit waardevolle initiatief tegen eenzaamheid.

### 1: Coördinator Telefooncirkel gezocht

Voor de begeleiding van de telefooncirkel zoeken we één coördinator. In deze rol ben je het aanspreekpunt voor deelnemers en vrijwilligers en zorg je ervoor dat alles goed georganiseerd verloopt.

De werkzaamheden bestaan onder andere uit:

- het voeren van kennismakingsgesprekken en intakes met nieuwe deelnemers
- het maken en beheren van de planning
- het bijhouden van de administratie
- het onderhouden van contact met deelnemers en vrijwilligers
- het samen met een weekvrijwilliger organiseren en begeleiden van ontmoetingsmomenten voor deelnemers
- tijd investering ongeveer 5 uur per maand

Je hoeft dit niet alleen te doen. Je wordt ondersteund door de betrokken organisaties en vrijwilligers die samen de telefooncirkel mogelijk maken.

### 2: Weekvrijwilligers gezocht

Daarnaast zoeken we zes weekvrijwilligers. Iedere vrijwilliger neemt enkele keren per jaar een week voor zijn of haar rekening.

Als weekvrijwilliger:

- start je gedurende één week (maandag t/m zondag) iedere ochtend de telefooncirkel tussen 09.00 en 10.30 uur
- houd je in de gaten of de cirkel goed verloopt
- onderneem je actie wanneer een deelnemer niet bereikbaar is volgens de afgesproken werkwijze
- geef je na afloop van jouw week een korte terugkoppeling aan de andere vrijwilligers

Samen zorgen de weekvrijwilligers voor een rooster, waarbij rekening wordt gehouden met ieders agenda. Zo is vooraf duidelijk wie wanneer verantwoordelijk is voor de telefooncirkel.

### **Iets voor jou?**

Vind je het leuk om mensen met elkaar te verbinden en een bijdrage te leveren aan een betrokken gemeenschap in Herpen? Dan komen we graag met je in contact.

Met een relatief kleine tijdsinvestering kun je voor deelnemers een groot verschil maken.

Een dagelijks telefoontje zorgt niet alleen voor gezelligheid, maar ook voor een gevoel van veiligheid en verbondenheid.

 **Help mee om ervoor te zorgen dat niemand er alleen voor staat.**