

**Q: Hoe kunnen we ervoor zorgen dat ouderen niet vereenzamen nu fysieke ontmoetingen worden afgeraden?**

**A:**

- **Gebruik digitale middelen als hulpmiddel voor sociaal contact.** Juist in deze periode is goed te zien wat het belang is van digitale middelen om contact met elkaar te onderhouden. Bel elkaar regelmatig, via telefonisch contact, beeldbellen en /of appen zorgen we ervoor dat het dagelijks contact wordt onderhouden met elkaar. Via de website [www.eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact](http://www.eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact) zijn allerlei tips te vinden hoe je in contact kan blijven met elkaar en instructiefilmpjes hoe je kan videobellen. Lukt het niet om zelf te bellen met iemand? Verwijs of neem contact op met de hulplijnen (zie de website) die ervoor zorgen dat iemand gekoppeld wordt met een vrijwilliger voor praatje.
- **Maak gebruik van het online- en digitaal aanbod van maatschappelijke initiatieven.** Informeer bij de organisatie of er een aangepast aanbod is. Veel bedrijven, organisaties en particulieren hebben hun aanbod aangepast, zodat het toegankelijk blijft voor iedereen. Veel organisaties plaatsen hun aanbod (en vraag) op de website [www.nlvoorelkaar.nl/coronahulp](http://www.nlvoorelkaar.nl/coronahulp) en [www.nietalleen.nl](http://www.nietalleen.nl). Denk bijvoorbeeld aan samen online sporten, online workshops/hoorcolleges volgen en een online boekenaanbod van bibliotheken.
- **Stuur elkaar een kaartje of een brief.** Veel maatschappelijke organisaties hebben acties opgezet waarbij het mogelijk is om iemand een kaartje te sturen. Op de website [www.nlvoorelkaar.nl/coronahulp](http://www.nlvoorelkaar.nl/coronahulp) en [www.nietalleen.nl](http://www.nietalleen.nl) zijn die initiatieven te vinden.
- **Activiteiten met 1,5 meter afstand.** Er zijn een aantal maatschappelijke organisaties die ervoor zorgen dat ouderen met behoud van de 1,5 meter afstand kunnen genieten van hun aanbod, zoals balkonserenades, thuisbingo etc. Ook worden er raamvisites gedaan door familie en vrienden.