Kopij voor uw website en lokale/social media

Gebruik onderstaande tekst voor uw eigen website, uw nieuwsbrief of uw social media. Of stuur de tekst naar de lokale media. Hoe meer mensen de informatie lezen, hoe meer effect! NB: pas de tekst gerust aan aan uw eigen doelgroep, achterban of situatie.

**Vijf manieren om ouderen in [naam gemeente] nu niet eenzaam te laten worden**

In [naam gemeente] wonen veel ouderen die nu vanwege het coronavirus minder bezoek krijgen. Terwijl dat bezoek vaak het hoogtepunt van de week is. Deze ouderen kunnen daardoor sociaal geïsoleerd raken of zich eenzaam gaan voelen, vooral als ze minder digitaal vaardig zijn. Dat willen we niet laten gebeuren! Daarom wijzen wij [al onze lezers/inwoners] op de volgende mogelijkheden om eenzaamheid bij ouderen nú tegen te gaan.

**1. Bel vaker en langer**

Hoe makkelijk is het om wat vaker te bellen of langer te bellen? Kijk bijvoorbeeld samen naar een televisieprogramma en zet uw telefoon dan op luidsprekerstand. Zo bent u op afstand toch verbonden.

**2. Schrijf kaarten en brieven**

Veel mensen hebben nu minder reistijd en werken vanuit huis. Dat maakt het goed mogelijk om weer eens een brief te schrijven of een kaartje te posten. Dat kunt u natuurlijk doen met uw eigen ansichtkaarten en enveloppen. Maar u kunt bijvoorbeeld ook gebruik maken van Omapost ([www.omapost.nl](http://www.omapost.nl); met code coromapost kan dit tegen kostprijs).

**3. Wijs ouderen op de Luisterlijn**

Iedereen in Nederland kan gebruik maken van de Luisterlijn ([www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)). Via 0900-0767 of lokale nummers kunnen ook ouderen er terecht voor een gewoon kletspraatje of een goed gesprek. Het lokale nummer voor [naam gemeente] is [[check hier](https://www.deluisterlijn.nl/ik-zoek-hulp-home/de-luisterlijn-telefoon.html)]

**4. Gebruik Corona Quarantaine Contact**

De omroepen KRO-NCRV brengen mensen in contact via Corona Quarantaine Contact. Op de actiepagina ([www.kro-ncrv.nl/corona](https://www.kro-ncrv.nl/corona)) kunnen mensen aangeven gebeld te willen worden.

**5. De Zilverlijn**

De Zilverlijn is een speciale belservice voor ouderen (www.ouderenfonds.nl/aanmeldenzilverlijn). Professionele vrijwilligers bellen regelmatig en bieden een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek.

We roepen al onze [inwoners/lezers] op om gebruik te maken van deze mogelijkheden en hun oudere buurvrouw, buurman, opa of oma te helpen de komende tijd goed door te komen. Want alleen samen kunnen we eenzaamheid en nu ook corona verslaan.