

In deze [up]date kun je kaarten kopen voor de filmavond 'Uit de Eenzaamheid' en in contact komen met AdelheidZina over hun trainingen 'Ik Ontmoet Mij'. Je leest waarom KOPPL aandeelhouder is geworden van het netwerk en een artikel over depressie en eenzaamheid onder jongeren. Ook kun je het verhaal van Henri lezen. We sluiten af met het recente nieuws, het boek Lonely in Mokum en de agenda.



## Samen uit de Eenzaamheid

Amsterdammers kunnen zichzelf en een onbekende ander, voor wie een bioscoopbezoekje niet vanzelfsprekend is, trakteren op een avondje uit. Het idee is simpel: je koopt een filmkaartje en met dat kaartje krijgt een stadsgenoot die wel een verzetje kan gebruiken een kaartje gratis.

[Koop een kaartje](#)

## Nieuwe trainingen Ik Ontmoet Mij

AdelheidZina organiseert een nieuwe reeks trainingen 'Ik Ontmoet Mij' vanaf maart 2019. Een lichaamsgerichte empowerment training voor vrouwen en mannen met een migrantieachtergrond. Tijdens de trainingen wordt de deelnemers geleerd om verantwoordelijkheid te kunnen nemen over zichzelf, hun lichamelijke en geestelijke gezondheid.



[Kom in contact met AdelheidZina](#)

## Aandeelhouder stelt zich voor

Marnix Kistemaker van KOPPL vertelt waarom de organisatie aandeelhouder is geworden van het netwerk: "we hielpen al veel Amsterdammers bij het vinden van hulp of activiteiten in de buurt. Wij hebben als missie om dat voor iedere Amsterdammer toegankelijk te maken. Als aandeelhouder kunnen we makkelijker samenwerken en nog meer Amsterdammers helpen."

[Lees het verhaal van KOPPL hier](#)



## Eenzaamheid en depressie bij jongeren

In het huidige tijdperk waarin de sociale media overheersen, waar iedereen "vriend" is met iedereen en je slechts een muisklik verwijderd bent van "verbondenheid" met anderen, lijkt eenzaamheid onmogelijk. De realiteit is echter anders. Aanhoudende eenzaamheid is een ernstig probleem en iedereen kan vereenzamen, ook jongeren met een uitgebreid online sociaal netwerk. Het kan ernstige gevolgen hebben voor iemands psychosociaal functioneren en kan leiden tot depressieve symptomen.

[Lees het hele artikel](#)

## Verhalen over eenzaamheid

Al op jonge leeftijd blijkt Henri aan een oor doof te zijn, aan het andere heeft hij een complexe gehoorbeschadiging. Helaas kan de techniek niet opvangen wat hij mist met zijn gehoor. Door zijn beperkingen heeft Henri moeite actief deel te nemen aan het sociale leven. Hij is eerder vermoeid en heeft meer rust nodig. Desondanks zet hij zich actief in voor het APCG (Arnhems Platform Chronisch zieken en Gehandicapten), gaat naar de computerclub en maakt onderdeel uit van de schippersvereniging.



[Dit is het verhaal van Henri](#)

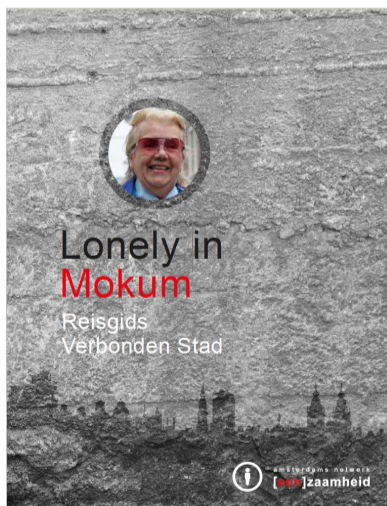
## Recent nieuws

- [NRC: Eenzaamheid zit ingebakken in het leven zelf](#)
- [RTL4: Angela Groothuizen aan het speeddaten tegen eenzaamheid](#)
- [NRC: Zo voelt het om eenzaam te zijn](#)
- [Marketing Tribute: Creatieven bestrijden eenzaamheid met Doors of Zoku](#)

## Bestel gratis boek 'Lonely in Mokum'

Het boek 'Lonely in Mokum - Reisgids Verbonden Stad' is geschreven door en voor het Amsterdams Netwerk Eenzaamheid. In het boek zijn de ervaringen en geleerde lessen opgenomen van de Aanpak Eenzaamheid sinds oktober 2016 en is een gids voor de toekomst.

Wil je een gedrukt exemplaar ontvangen? [Mail ons dan!](#)



Stuur deze nieuwsbrief ook door naar geïnteresseerden!

Wil je meer weten over het Amsterdams Netwerk Eenzaamheid? Kijk dan op [Facebook](#), [LinkedIn](#) of [onze website!](#)

## Agenda

- 11 mrt** Filmavond Samen uit de Eenzaamheid
- 13 mrt** Film Goede Buren en Goed Gesprek
- 02 apr** Bijeenkomst financieel misbruik bij ouderen in Zuid

Amsterdams Netwerk Eenzaamheid  
E: [aanpakeenzaamheid@amsterdam.nl](mailto:aanpakeenzaamheid@amsterdam.nl)  
I: [amsterdamsnetwerkeenzaamheid.nl](http://amsterdamsnetwerkeenzaamheid.nl)



[een]zaamheid pak je samen aan

[Meld je aan voor Nieuwsbrief losse contacten](#)