

## **PERSBERICHT: Aanschuiven tegen eenzaamheid: 10e editie 'EET met je hart'** **EET met je hart brengt eenzame ouderen weer samen – en dat is hard nodig**

Oktober 2022 | **De dagen worden korter en guurder. Voor de ruim 700.000 eenzame ouderen in ons land breekt hiermee een extra moeilijke tijd aan: nóg meer binnenshuis, nóg minder aanspraak, nóg vaker alleen. Stichting Met je hart rekent af met eenzaamheid onder ouderen door structurele ontmoetingen te organiseren. En helpt hen daarbij letterlijk de drempel over. Op 1 november is het tijd voor alweer de 10e editie van de EET met je hart campagne. Want samen verveelt nooit!**

Eenzaamheid onder ouderen. Het is een schrijnend probleem dat zwaar drukt op de volksgezondheid. Neuropsycholoog Dr. Prof. Margriet Sitskoorn legt uit: “Wij mensen zijn echte groepsdieren. Dat betekent dat we sociale interactie nodig hebben om ons goed te voelen en gezond te blijven. Meedoen en ‘erbij horen’ zijn, net als eten en drinken, evolutionaire basisbehoeften.”

### **Ouderen vervelen zich letterlijk dood**

We kunnen niet zonder sociale contacten. En daarom maakt eenzaamheid uiteindelijk ziek. Onderzoek toont aan dat eenzaamheid:

- depressies in de hand werkt,
- het immuunsysteem verzwakt,
- en de kans op hartziekten, beroertes en dementie vergroot.

Ouderen vervelen zich soms dus letterlijk dood. En toch lijken we ons daar amper druk om te maken. “Eenzaamheid speelt zich dan ook grotendeels binnenshuis af”, duidt stichtingsdirecteur Aimée Romme. “Daarmee is dit probleem letterlijk onzichtbaar.”

### **Meer dan 1 miljoen ouderen eenzaam in 2030**

De prognoses over eenzaamheid zijn zorgwekkend: de komende jaren neemt het aantal ouderen van 75 jaar en ouder met ruim 60% toe. Romme: “Als wij niet naar hen omkijken, zijn er in 2030 naar verwachting meer dan 1 miljoen ouderen die zich eenzaam voelen. Dat kunnen en mogen we niet accepteren.”

### **Met je hart helpt eenzame ouderen letterlijk de drempel over**

De missie van Met je hart is dan ook: kwetsbare, eenzame ouderen letterlijk de drempel over helpen – om hen in contact te brengen met vrijwilligers én elkaar. Romme: “De kracht van onze ontmoetingen zit hem in het structurele karakter. We brengen mensen samen, keer op keer. Zodat ze écht iets met elkaar kunnen opbouwen en er nieuwe vriendschappen ontstaan. Daar kunnen we alle hulp bij gebruiken. We moeten er echt *samen* de schouders onder zetten.”

*“Ik kwam nergens meer. Nu kan ik er weer naar uitkijken om een fijne avond te hebben met andere mensen.”*

– deelnemer in Veghel

### **1 november: start 10e editie EET met je hart**

Eén van de initiatieven van stichting Met je hart is de jaarlijkse EET met je hart campagne. Op 1 november gaat de 10e editie van start. Dit jaar is het thema ‘Samen eten verveelt nooit’: een logisch vervolg op de ‘Ik verveel me dood’ publiciteitscampagne van afgelopen weken.

Tijdens EET met je hart vestigen zo'n 600 deelnemende restaurants en foodondernemers in 45 gemeenten de aandacht op het groeiende eenzaamheidsprobleem. Zij vragen hun gasten om een vrijwillige bijdrage van 1 euro. Met de opbrengsten worden ouderen uitgenodigd om aan te schuiven in de plaatselijke horeca. Zodat ze kunnen genieten van lekker eten en vooral: van elkaars gezelschap.

Want samen verveelt nooit, onderstreept stichtingsdirecteur Aimée Romme: "Samen uit eten gaan staat voor aandacht voor elkaar, samen genieten en onderlinge verbondenheid. Dát is waar we het voor doen."

### **Over stichting Met je Hart**

*Met je hart brengt een maatschappelijke beweging op gang om eenzaamheid onder zelfstandig wonende ouderen te doorbreken. Onze vrijwilligers brengen deze ouderen met elkaar in contact, in een sociale setting. Om samen te eten en leuke dingen te ondernemen. Niet eenmalig, maar iedere maand opnieuw. Zodat zij écht wat op kunnen bouwen samen. Ouderen verdienen een volwaardige plek in de samenleving. Gesteund door burgers en bedrijven gaat dit lukken.*

[www.metjehart.nl](http://www.metjehart.nl)

-

### **Noot voor de redactie:**

**Het gehele interview met neuropsycholoog Margriet Sitskoorn, de campagnefoto's én de campagnevideo zijn als bijlagen (en links) toegevoegd aan dit bericht. Fotocredits: Babs van Geel, Ed van Rijswijk. Gelieve deze foto's uitsluitend te gebruiken voor publicaties mbt Met je hart.**

Met eigen ogen zien hoe Met je hart die twinkeling in de ogen terugbrengt? Je bent van harte welkom om een keer mee op pad te gaan met onze vrijwilligers en ouderen. Hiervoor neem je contact op met Franneke van der Wissel, communicatie stichting Met je hart, via [info@metjehart.nl](mailto:info@metjehart.nl) of +31 6 19948939. Ook voor meer informatie, een interview met één van de 'Met je hart ouderen' en/ of meer hi res beeldmateriaal klop je aan bij Franneke.