

Gegen Einsamkeit

überregionale Angebote (Auswahl)

Einfach mal reden ...

Silbernetz

Angebote für Menschen ab 60

- Rufnummer **0800 4 70 80 90**, täglich von **08-22 Uhr**
- **Silbernetzfreundschaft** auf Wunsch - Anruf 1x/Woche zu einer vereinbarten Zeit durch eine feste Person



Ein **offenes Ohr** – ohne Krise oder Problem.



Telefonseelsorge

Für alle in Krisensituationen

- **rundum die Uhr** erreichbar
- Per Telefon **0800-111 0 111**, **0800-111 0 222** oder **116 123**
- auch **online**- und **Vorort**angebote
- App **Krisenkompass**



In **schwierigen Lebenslagen** nicht allein.



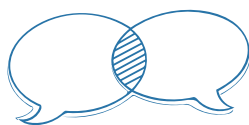
Plaudernetz

Bei Lust auf ein Gespräch

- Rufnummer **0800 330 1111**, täglich von **10-22 Uhr**



Eine **gesellige Unterhaltung** – unkompliziert und menschlich.



Telefon-Engel

Angebot für Senior:innen

- anrufen und **anmelden** unter **089 189 100 26**, Mo-Fr 9-12 Uhr
- Vermittlung von **Telefonpartnerschaften**



Wer sich **gut versteht**, telefoniert 1x/Woche miteinander



Für mehr Informationen:

Angebotslandkarte
unter Kompetenznetz Einsamkeit



Gegen Einsamkeit

überregionale Angebote (Auswahl)

Einfach mal machen ...

Bei Anruf Kultur

- **Führungen & Vorträge** von über 100 kulturellen Einrichtungen
 - **kostenlos per Telefon**, einfach **anmelden** über Webseite oder unter **040 209 404 36**
 - **live** und ohne Technikextras
- Programm** hier:



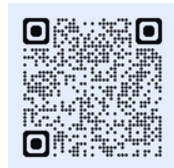
auch telefonische Programmabfrage möglich: **040 209 404 69**

Radeln ohne Alter

- **Rikschafahrten** für Senior:innen oder Geheingeschränkte
- an über **80 Standorten**

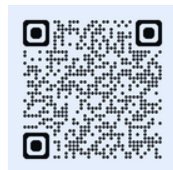


auch in **Jena**:



Keiner bleibt allein

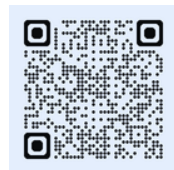
- **Vermittlung** von Kontakten für die Feiertage Weihnachten & Silvester **ab November**
- über **soziale Medien** (Facebook, Instagram) finden sich potentielle Gastgeber:innen & Gäste zusammen



nebenan.de

- kostenlose digitale **Plattform**
- Nachbar:innen lernen sich kennen, **helfen, teilen, verschenken** oder **verabreden**
- **adressverifiziert**, mit **Klarnamen** & im **Umkreis** von ca. **10 Gehminuten**

Registrierung unter:



Einsamkeit im Alter (**BAGSO**)



Kompetenznetz Einsamkeit (**KNE**)



Förderung von Gesundheit im Alter (**BVPG**)

