

# Thuis in je Wijk INSPIRATIE



# Voorwoord

## Inspirerende voorbeelden Thuis in je Wijk

Utrechters met een psychische kwetsbaarheid, niet-aangeboren hersenletsel of een verstandelijke beperking hebben vaak iets extra's nodig om mee te kunnen doen, een sociaal netwerk op te bouwen en zich veilig en thuis te voelen in de wijk. Wat is voor hen belangrijk en hoe kunnen we hen daarbij helpen? Hoe kunnen we door meer samen te werken in de wijk hier stappen in zetten?

De wil is groot om hier echt meer werk van te maken, maar hoe je dat dan doet levert in de praktijk vaak nog vragen en soms dilemma's op.

Ondertussen gebeurt er ook veel. Daarom hebben we een aantal goede voorbeelden verzameld van mooie samenwerkingen.

Deze voorbeelden zijn bedoeld ter inspiratie, maar ook om samen te leren. Wat werkt juist goed, maar ook: wat is lastig en hoe kun je daar dan mee om gaan? Lees vooral ook van ieder voorbeeld de gouden tip!

En schroom niet om elkaar op te zoeken, maak gebruik van elkaars ervaringen. Per voorbeeld staan daarom de contactgegevens opgenomen.

Komende maanden kunnen jullie hier vast nieuwe goede voorbeelden uit jullie eigen praktijk aan toe voegen.

Laten we deze met elkaar blijven delen en dit digitale boekje actueel houden. Stuur je voorbeeld op naar: [thuisindewijk@utrecht.nl](mailto:thuisindewijk@utrecht.nl)

Het boekje kan je ook vinden op [www.nizu.nl/thuisinjewijk](http://www.nizu.nl/thuisinjewijk)

## Inhoud

<b>House in Motion</b>	<b>4</b>
<b>Stichting BuurtMaaltijden</b>	<b>6</b>
<b>Bij Bosshardt Buurthuis kamers</b>	<b>7</b>
<b>Hand in Hand</b>	<b>8</b>
<b>Handje Helpen</b>	<b>10</b>
<b>Sport Coalitie Utrecht</b>	<b>14</b>
<b>De wijkwandeling</b>	<b>15</b>
<b>Maak Je Eigen Thuis Training (M.E.T.T.)</b>	<b>16</b>
<b>Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar:</b>	<b>17</b>
<b>Gemengd wonen in de wijk</b>	<b>18</b>
<b>Verhalen uit de wijk</b>	<b>19</b>
<b>Samen Naast Elkaar: koffietafel in kringloopwinkel De Arm</b>	<b>21</b>
<b>Welkom en meedoen in de wijk</b>	<b>23</b>
<b>Homerun</b>	<b>24</b>
<b>Versneld vernieuwen</b>	<b>25</b>



# House in Motion

## **Voor wie is House in Motion?**

House in Motion is een online platform voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het doel van House in Motion is om mensen met een psychische kwetsbaarheid op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met bewegen door mee te doen aan online sportlessen (pilates, fitness en dans). Deelnemers volgen de lessen in een kleine vaste groep zodat het mogelijk is om sociale contacten op te doen, vertrouwd te raken met elkaar en ervaringen uit te wisselen.

De lessen werken toe naar een moment waarop de deelnemers de stap durven te zetten richting de locatie van de sportaanbieder. Dit doen ze samen met hun groepsleden op een stapsgewijze manier waardoor de drempel wordt verlaagd om te gaan sporten op de locatie van de sportaanbieder.

## **Waarom bewegen?**

Bewegen is goed voor de mentale en lichamelijke gezondheid en is daardoor belangrijk voor het herstel van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

## **Hoe werkt het?**

Deelnemers kunnen zich opgeven via de website en krijgen dan een kennismakingsgesprek met een van de sportcoaches waarin ze hun beweegwensen kunnen aangeven en eventuele barrières kunnen bespreken. Na het kennismakingsgesprek kunnen ze kiezen voor een proefles en als dit bevalt doorgaan met de beweeglessen. De sportcoaches zijn van reguliere sportscholen en hebben ervaring met het lesgeven aan mensen met een psychische kwetsbaarheid.

## **Door wie is het project opgezet?**

Het House in Motion project is opgezet door een alliantie die bestaat uit: sportaanbieders Spat Verandert, Studio Patricia en Dansschool van Harten, Social Run, de gemeente Utrecht, zorgaanbieders Lister, Altrecht en het UMC Utrecht.

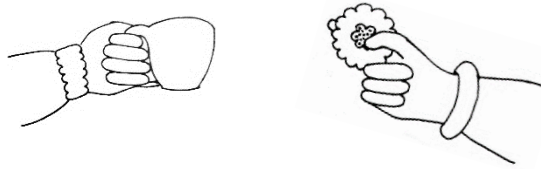
## **Meer informatie over House in Motion?**

Kijk dan op de website: [www.houseinmotion.nl](http://www.houseinmotion.nl) of mail naar [welkom@houseinmotion.nl](mailto:welkom@houseinmotion.nl) Contactpersoon: Marloes Nieberg

**GOUDEN TIP:** Verspreid het woord van dit initiatief, wij willen zoveel mogelijk mensen bereiken die de stap naar een sportlocatie nog te groot vinden.

Bewegen is voor iedereen en wij willen de drempel om te bewegen verlagen. Wij kunnen flyers toesturen, je kan de website doorgeven of een e-mail sturen naar [welkom@houseinmotion.nl](mailto:welkom@houseinmotion.nl)."





## Stichting BuurtMaaltijden

maakt gratis en gezonde maaltijden door Overvechters voor Overvechters.

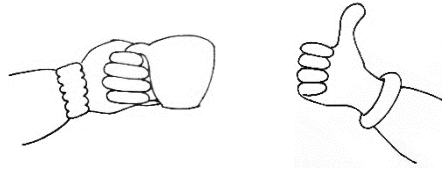
Door corona moest de horeca op 16 maart 2020 haar deuren sluiten. Initiatiefnemer Erwin besloot de volgende dag om de verse producten bij de horeca zaken in Utrecht op te halen. Van deze producten werden gezonde maaltijden gekookt en bezorgd bij mensen die niet meer naar het buurthuis konden komen. Het idee om BuurtMaaltijden te maken voor de mensen in de wijk Overvecht sloeg aan. Binnen twee weken stonden er drie keer per week beroepskoks met hun creatieve handjes in de keuken te wapperen.

Twee jaar later wordt er nog elke week gekookt voor die mensen in de wijk waarvoor naar het buurthuis komen een grote stap is, maar kun je ook een enorme ontwikkeling zien bij alle betrokkenen. Sommige mensen waar eerst een maaltijd werd bezorgd staan nu in de keuken of bezorgen zelf. Anderen die als vrijwilliger begonnen in de keuken doen nu betaald werk in de sociale onderneming BuurtMaaltijden. Ondertussen is er naast Stichting BuurtMaaltijden namelijk ook een onderneming ontstaan met dezelfde missie: een inclusieve keuken om gezonde & verpakkingsvrije maaltijden naar de Utrechters te brengen.

**GOUDEN TIP:** vraag de mensen die je wilt bereiken actief mee te werken. Iedereen kan iets en wil daarin gezien en aangesproken worden. Voor de een betekent dit een aantal uien snijden, voor de ander een rondje fietsen en praatjes maken aan de deur. Als er een (kleine) taak is die door iemand anders gedaan kan worden, dan benutten we die kans graag. Voor onszelf en de ander.



Contactpersoon: Erwin van Asselt [INFO@BUURTMAALTIJDEN.NL](mailto:INFO@BUURTMAALTIJDEN.NL)



## Bij Bosshardt Buurthuis kamers.

Het Leger des Heils heeft in Utrecht drie ontmoetingsplekken in de wijken Kanaleneiland, Zuilen en Overvecht. Het zijn plekken waar je als bewoner terecht kunt voor sociale contacten of praktische hulp en tweedehands kleding. Juist als je kampt met een sociaal-psychische kwetsbaarheid, financieel lastig zit, je eenzaam voelt of zinvolle dag invulling zoekt kan je bij ons terecht.

Om als kwetsbare buurtbewoner (weer) mee te kunnen doen is het belangrijk contacten te leggen en een sociaal vangnet op te bouwen. Onze activiteiten en het vrijwilligerswerk dragen daaraan bij. Inbedding in een sociale omgeving is heilzaam en daarom is een veilige, inclusieve plek belangrijk. Hieraan geven wij invulling door een uitnodigende sfeer neer te zetten en praktische hulp te geven zoals maaltijden, voedsel- en kledingpakketten. Ook rusten we de bezoekers en vrijwilligers toe met kennis (over onder andere psychiatrische aandoeningen) en vaardigheden om met 'ander gedrag' om te gaan en eerder te kunnen signaleren. Ons vrijwilligerswerk is op maat, waarbij de taken toegespitst worden op wat de vrijwilliger kan en nodig heeft aan begeleiding. Zo kan er ook gewerkt worden aan het 'eigen herstel'. Wij hebben hier ook speciale zelfhulp gespreksgroepen voor, die elkaar ondersteunen op het gebied van verslaving en mindfulness en zelfcompassiegroepen.

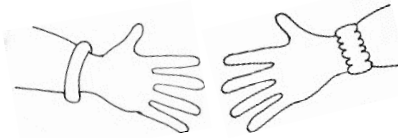
**GOUDEN TIP:** Stimuleer en nodig bezoekers uit om ook hun steentje bij te dragen door vrijwilligerswerk te doen of een ander te helpen. Zo ontstaat op natuurlijke manier wederkerigheid, waarbij iedereen iets te halen en te geven heeft! En dat maakt dat ieder zich van waarde kan voelen.

Contactpersonen: Anne Tuk 06-11218291

[anne.tuk@legerdesheils.nl](mailto:anne.tuk@legerdesheils.nl)



Bij  
Bosshardt



## Hand in Hand

In het kader van Versneld Vernieuwen is er een gezamenlijke subsidieaanvraag gedaan door DOCK en Amerpoort met als titel 'Hand in Hand'. Amerpoort biedt begeleiding en zorg voor mensen met een verstandelijke beperking en heeft als missie: Samen werken aan een goed leven voor mensen met een verstandelijke beperking. Samen willen we kijken hoe de cliënten van Amerpoort zich nog meer Thuis kunnen voelen in de Wijk.

Dit project draait om het samen uitzoeken wat er te doen is in de wijk en wat bij hen past en vervolgens de eerste stap te zetten. De keuze is gemaakt om aan de slag te gaan in 2 wijken waar de doelgroep en behoefte aanwezig is. Dit zijn: Noordwest (Zuilen en Ondiep) en Overvecht.

Het is een zoektocht hoe de woonzorgvoorziening in de wijk meer verbinding kan vinden in hun buurt en met hun burens. Om toch de brug te slaan tussen de buurt en de Utrechters met een verstandelijke beperking is het letterlijk nodig om mensen 'bij de hand' te nemen. Het gaat om samen uitzoeken wat er te doen is en wat past vervolgens om de eerste stap te zetten. De Sociaal Makelaar doet wat nodig is. Op dit moment bestaat dat uit individuele begeleiding van bewoners van Amerpoort naar de verschillende locaties waar activiteiten plaatsvinden in de directe omgeving van de woonlocatie. Dit betekent ook het voorbereiden van de eerste kennismaking van bewoners bij een buurthuis. Samen met collega sociaal beheerders wordt er gekeken welke activiteiten passend zijn waar bewoners bij kunnen aansluiten.

Daarnaast is het belangrijk om te onderzoeken welke kennis over LVB nodig is binnen DOCK en hoe we dit borgen. Met de komst van deze bewoners lijkt scholing essentieel voor zowel DOCK medewerkers als vrijwilligers over LVB. Ook onderzoeken we wat er bij de Amerpoort medewerkers nodig is om meer de blik te hebben naar de wijk. Hoe zorgen we dat zij buiten de kaders van hun eigen organisatie en voorzieningen opereren.

**GOUDEN TIP:** Werken door de presentiebenadering; er zijn en luisteren. Ik luister naar wat de ander wil, onbevangen en met veel geduld.





Contactpersoon: Tamara Erkelens  
[terkelens@dock.nl](mailto:terkelens@dock.nl)  
+31639563944

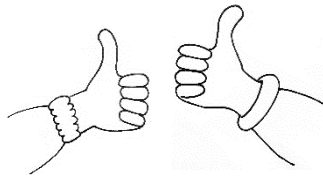
<  DOCK Utrecht Noordwest  
5 d. · 0

@DOCKUtrecht en Amerpoort werken samen in een mooi project. Bewoners van Amerpoort doen mee in de wijk. Sociaal Makelaar @Tamara Erkelens gaat op bezoek met de buurtbox vol informatie en materiaal voor ontmoeting .



👍 Vind ik leuk    💬 Opmerking plaatsen    ➦ Delen





## Handje Helpen

### Albert en Sjors: ondernemend maatjeskoppel

Je kunt het zo gek niet bedenken of Albert (55, links) en Sjors (27) hebben het ondernomen. Als maatjeskoppel van Handjehelpen bezochten ze het IJsbeelden Festival in Zwolle, het Amsterdam lichtfestival, Madurodam en de Space Expo in Noordwijk.

#### Leerzaam

Vrijwilliger Sjors: "Ik vond afspreken met Albert best spannend omdat ik geen ervaring had vrijwilligerswerk en niets wist van autisme. Ik begrijp hem steeds beter, hij nam mij op sleeptouw naar een animatiefilm over autisme en naar een cabaretvoorstelling met dat thema. Vanwege mijn studie

antropologie ben ik al geïnteresseerd in mensen, maar iemand ontmoeten is nog leerzamer. Albert kan goed over zijn beperking vertellen en als hem iets hoog zit, vertelt hij erover."

#### Sociaal opgebloeid

Albert krijgt vanwege zijn autisme begeleiding via Lister. Handjehelpen werkt hiermee samen om cliënten naast betaalde ondersteuning ook kennis te laten maken met hun vrijwilligers. Door gezamenlijk op te trekken worden er mooie ervaringen opgedaan. Sjors woont bij Albert om de hoek in Leidsche Rijn en zijn ruim 2 twee jaar maatjes.



Albert: "Ik heb altijd veel ideeën maar vind het moeilijk om er op uit te gaan. Daarom zocht ik een maatje. Sjors inspireert en hij is makkelijk in de omgang. Ik ben zelfs op zijn verjaardag geweest. Ik word echt blij van hem. Ik doe dingen met hem die ik in mijn jeugd heb gemist. Ik pak nu veel meer op, heb meer sociale contacten opgebouwd en heb tijdens corona zelf aangeboden mijn burens te helpen."

Sjors: "Ik had echt een stereotype beeld van iemand met klassiek autisme in mijn hoofd. Een pietje precies met een superkeurig huis, iemand die sociaal niet sterk is. Maar Albert heeft mij laten zien dat dit beeld echt niet klopt. Wij hebben mooie gesprekken, hij heeft interesse in mij en ik leer veel van hem."



### Maatjes Via Handjehelpen

Hellen: "Ik ben afhankelijk en Demi is er écht voor mij."



Foto: Hellen en Demi

**Of ze nu samen een visje halen of bijkletsen met een kop thee: als Hellen (56) en haar maatje Demi (24) elkaar zien is het altijd gezellig. Daarnaast is het maatjescontact voor Hellen nuttig, omdat ze nog niet alleen in haar scootmobiel op pad durft. "De klik tussen**

**ons was meteen goed én Demi kan mij uitstekend begeleiden op de scootmobiel. Ik krijg steeds beter door hoe ik ermee om moet gaan!”**

Hellen en Demi werden zo'n anderhalf jaar geleden aan elkaar gekoppeld door [vrijwilligersorganisatie Handjehelpen](#). En ze zien ze elkaar om de week. Hellen heeft bij een ongeluk hersenletsel opgelopen, maar daarvan merkt ze gelukkig bijna niets meer. De Utrechtse kwam bij Handjehelpen terecht dankzij haar begeleider van Lister, een organisatie die mensen met psychische kwetsbaarheid begeleidt. “Zij regelde een maatje voor mij zodat ik kan oefenen met rijden in de scootmobiel én voor de gezelligheid”, aldus Hellen.

Volgens beiden was er direct een goede klik. “We zitten op dezelfde lijn en zijn allebei heel eerlijk en open. Daardoor voelde het snel vertrouwd”, denkt Demi. “En we houden van voetbal én zijn allebei fan van Ajax”, vertelt Hellen.

Wanneer de twee elkaar zien, gaan ze vaak samen theedrinken en daarna naar het winkelcentrum. “Daar eten we een visje en daarna gaan we altijd even winkelen. Door die bezoeken kan Hellen oefenen met haar scootmobiel, zodat ze hopelijk ooit zelfstandig op pad kan. Tot die tijd is Hellen blij met Demi's begeleiding: “Als je zo afhankelijk bent als ik is het prettig als iemand de tijd neemt om je te helpen bij wat je nodig hebt.”

Het maatjescontact beschouwen zowel Hellen als Demi als een verrijking van hun leven. “Iets doen voor een ander geeft voldoening. Ik ga altijd met plezier naar Hellen toe”, aldus Demi.



**Irma en Lida zijn maatjes: ‘Ik heb straatangst, maar durf door Lida weer de polder in te gaan’**

**Al twee jaar lang is het voor vrijwilliger Lida Laterveer (76) en haar maatje Irma Vogel (59) vaste prik op maandag: samen een mooie**

**wandeling maken in de natuur. Het is niet alleen reuzegezellig, maar voor Irma ook nog eens heel nuttig. "Ik heb last van straatangst, maar durf dankzij Lida weer de polder in te gaan."**

Lida en Irma zijn aan elkaar gekoppeld door vrijwilligersorganisatie Handjehelpen. "Ik paste op mijn kleinkinderen, maar die zijn nu groter en ik heb meer vrije tijd. Die wilde ik gebruiken om iemand te helpen.", zo vertelt Lida. Irma kwam bij Handjehelpen terecht dankzij haar begeleidster bij Lister. Een organisatie die mensen met psychische kwetsbaarheid begeleidt.

Dat Lida en Irma zijn gekoppeld, snappen de dames wel. "We vinden zijn beiden graag buiten en onze karakters passen goed", vertelt Irma. "Lida is de rustig en stressbestendig. Ze schrikt niet wanneer ik angstig word of begin te hyperventileren."

Irma Vogel.

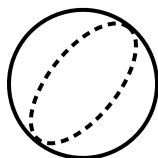
Lida: "Irma weet heel veel van vogels en klimaatverandering en vertelt daar graag over." Daarnaast gaat het ook over hun dochters. Als ik ergens mee zit kan ik dat met Lida bespreken."

Irma ziet het contact met Lida als een echte verrijking van haar leven. "Dankzij Lida heb ik het gevoel dat er iemand in de wijk is waar ik een beroep op kan doen. Lida is 76 jaar en nog zó actief: ze fietst, kanoot, wandelt, zwemt... Daardoor zie ik dat er nog zoveel voor mij in het verschiet ligt. In mijn woongroep zitten mensen die de hele dag voor de tv. Dankzij Lida voel ik dat ik leef en dat er heel veel mogelijk is!"



Lida Laterveer.

Lida: "Dat ik Irma kan helpen heeft voor mij heel veel waarde omdat ik ook mijn verhalen kwijt kan. Het verrijkt mijn leven."



## Sport Coalitie Utrecht



Sport Coalitie Utrecht biedt een passend sportaanbod aan burgers vanaf 16 jaar en ouder die problemen hebben binnen meerdere leefdomen, zoals geestelijke en/of lichamelijke gezondheid, middelengebruik of schulden. Vaak hebben zij hierdoor geen of moeilijk toegang tot reguliere sportmogelijkheden. Aan het reguliere aanbod is namelijk geen gebrek,



maar een passend sportactiviteiten voor mensen met complexe problematiek is lastig te vinden. Juist voor deze doelgroep wil Sport Coalitie Utrecht zich hard maken. Om deze doelgroep toch de mogelijkheid te bieden om te sporten werkt Sport Coalitie Utrecht aan maatschappelijke sportprogramma's. Deze programma's hebben als doel het creëren van veilige en aangepaste sportactiviteiten voor de kwetsbare doelgroep. Sport Coalitie Utrecht staat voor een samenleving waarin niemand buitenspel staat. **Sportactiviteiten voor en door de doelgroep** Anders dan bij een sportvereniging wordt niet van deelnemers verwacht dat ze altijd aanwezig



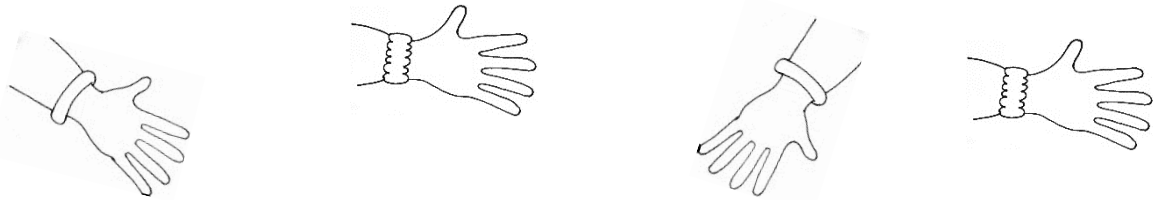
zijn of er op vaste momenten getraind moet worden. Deelnemers kiezen zelf wanneer zij zich comfortabel genoeg voelen om te sporten. Alle deelnemers zijn welkom en kunnen op hun eigen tempo werken aan herstel. Deze methodiek is afkomstig van SveT (Sport voor een Toekomst). Binnen deze methodiek wordt hard gewerkt aan zelfontwikkeling. Zo hebben deelnemers de mogelijkheid, wanneer zij dusdanig ver in herstel

zijn, om cursussen en opleidingen te volgen zoals assistent fitnesscoach en leider sport en recreatie. **Samenwerking** De Tussenvoorziening en het Leger des Heils verbinden in samenwerking met Lister, Van der Hoeven Kliniek, SVET, Jellinek, De Wilg, Ubuntuhuis, Sport Utrecht en Stichting Life Goals de domeinen zorg en sport professioneel met elkaar.

**Contactpersonen:** Barry Molenaar en Lex van Dalssen

**GOUDEN TIP:** Ga er niet vanuit dat mensen vanzelf naar je activiteiten komen. Neem mensen bij de hand en laat ze vertrouwd raken met de activiteiten. Creëer een informele sfeer waar iedereen welkom is. Tot slot, hou vast aan een peer to peer methodiek; voor en door de doelgroep.





## De wijkwandeling

De wijkwandeling wordt begeleid door een bevlogen wijkbewoner en is bestemd voor alle nieuwe medewerkers binnen de wijk Kanaleneiland. Denk aan werknemers van DOCK, Leger des Heils, Lister, Altrecht, het Buurtteam, etc. Er zijn onderling plannen om in de toekomst ook dit soort wandelingen te gaan organiseren voor nieuwe bewoners van de wijk.



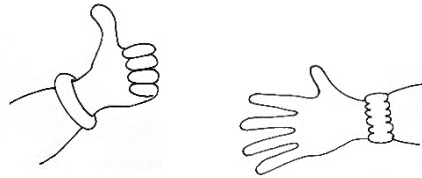
Als er voldoende animo is laat onze (inmiddels oud) collega Ronald, vanuit het Buurtteam, dit weten aan de vrijwilliger en wordt er een datum en tijd geprikt waarop de wandelschoenen aan kunnen en men onder de bezielende leiding van de wijkbewoner de wijk in trekt.

Zo heb ik ook deel mogen nemen aan een van de wandelingen.

De wijkwandeling voert langs de sociale kaart in de wijk. Zo zijn we bijvoorbeeld koffie gaan drinken in de bibliotheek. Verschillende speeltuinen en huiskamers binnen gelopen. Ook de kerk en moskee mochten we niet missen. Overal worden we enthousiast ontvangen en iedereen verteld graag iets over de plek waar we op dat moment zijn. Ook de wijkbewoner verteld honderduit over de wijk, de geschiedenis, zijn ervaringen etc. Uiteindelijk gooit naderend onweer en een fikse regenbui roet in het eten en kunnen we de wandeling niet helemaal afronden. Moe maar voldaan en een hoop kennis rijker keren we terug naar ons kantoor. Onderweg terug bespreken we de wandeling met elkaar na. We ervaren allemaal dat door op deze manier kennis te maken met de wijk de sociale kaart direct gaat leven. Doordat je weet wat er allemaal is en je zelf al een keer de sfeer hebt geproefd kun je mensen beter de weg wijzen naar passende initiatieven. Kortom een echt welkom in de wijk!



**GOUDEN TIP:** tuig dit op in elke wijk van Utrecht; je leert op deze manier je collega's (ook van andere organisaties), de wijk en de sociale kaart kennen en ervaart de kracht en pracht van de wijk.



## Maak Je Eigen Thuis Training (M.E.T.T.)

### Voor wie en met wie:

Een eigen huis... En dan? Veel mensen die een eigen huis hebben, of op het punt staan deze te krijgen worstelen met deze vraag.

Of je nou gaat verhuizen, nieuw komt in een wijk, terugkomt van een lange afwezigheid (zoals een tijdelijke opname of verblijf in detentie): het schakelen naar en

aanpassen aan nieuwe woonomstandigheden is altijd ingrijpend.

Een eigen huis hebben is fijn maar om hier ook een eigen thuis van te maken, kan best tegenvallen. Zeker als je nooit echt een thuis hebt gekend. Toch bezit je zelf al veel kwaliteiten die jou van dienst kunnen zijn om deze verandering aan te kunnen. En mocht je nog wat missen dan geeft deze training jou de gelegenheid om zelf te gaan onderzoeken wat je nog nodig hebt en waar je dit zou kunnen vinden. De training wordt georganiseerd door @Doen & Laten, @De Tussenvoorziening, @Lister en @het Leger des Heils.



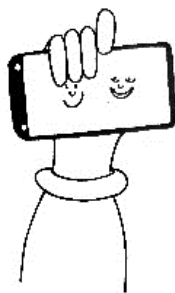
### Beschrijving van het initiatief:

De M.E.T.T. bereidt je voor op het wonen in je woning. En helpt je om je thuis te gaan voelen in je huis en jouw wijk. We delen ervaringen en doen samen oefeningen met een positieve blik op de toekomst. In vijf bijeenkomsten wordt er tijd genomen om samen na te denken over vragen als: 'Wat is voor mij een thuis?' en 'hoe vind ik mijn plek in mijn nieuwe woonomgeving'. In de training is er veel ruimte voor het delen van eigen ervaringen. Per bijeenkomst staan wij stil bij een thema en werken wij deze uit. De training wordt verzorgd door een ervaringsdeskundige.

Heb je interesse, bekijk dan even het [filmpje](#)! Wil je je aanmelden of meer informatie? Mail dan naar [schakelpuntutrecht@gmail.com](mailto:schakelpuntutrecht@gmail.com) Deelname is gratis.

**GOUDEN TIP:** Contacten, ergens bij horen, zijn belangrijk in het zelfstandig wonen. Het behouden van relaties is cruciaal. Hoe onderhouden we onze relaties? Door af en toe een hand uit te steken. Door even tijd te maken zonder dat dat meteen een concreet doel heeft. Zorg dat je je relaties goed onderhoudt.





## Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar:

Een bewoonster meldde zich bij ons, Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar, dat ze een jongeman in huis had genomen om hem tijdelijk te helpen door een warm en vertrouwd nest te bieden. Hij voelde zich somber en was zoekend naar energie en zingeving. Het klikte meteen, want zij zocht wat aanspraak en gezelschap. We hebben een gesprek gehad met mevrouw en jongeman toen aan de orde was of hij wel of niet kon blijven. In dat gesprek kwam aan de orde waar hij weer 'energie' van kon krijgen. Dat gesprek leidde tot twee vervolgacties. Een ervaringsdeskundige van dezelfde leeftijd is een paar keer met hem gaan wandelen en we hebben hem succesvol in contact gebracht met een nieuw vrijwilligersinitiatief in de wijk dat aansluit bij zijn talent: filmen. Dat laatste doet hij nu al twee jaar met veel plezier en vakkundigheid. Hij komt nog steeds bij mevrouw die hem ook geholpen heeft aan een andere woning. Als dank voor haar inzet voor de jongeman helpen wij mevrouw weer met een nieuw bewonersinitiatief en hebben regelmatig contact hierover. Twee gouden tips heeft deze ervaring opgeleverd: 1) vraag altijd wat de passie of het talent is van een persoon met een hulpvraag én een bewoner die zich voor de buurt of wijk wil inzetten. Dit zijn lichtpuntjes ofwel aanknopingspunten om meer levenslust te vinden en te organiseren. En 2) zorg voor wederkerigheid en continuïteit in relaties. Het 'klikt' of het 'werkt' tussen mensen als er sprake is van wederkerigheid. Je hebt elkaar wat te bieden en er is positieve erkenning en waardering voor elkaars kundes en inzet, inclusief elkaar versterken waar dit (later) nodig is.

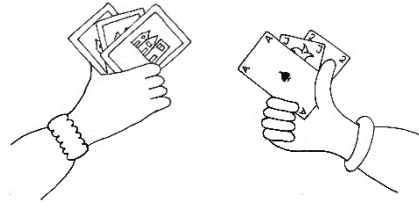


Inloop Wijkinformatiepunt Utrecht Oost: maandag van 14.30 tot 16.30 uur en dinsdag van 9.30 tot 11.30 uur  
Inloop Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar: woensdag van 9.30 tot 12.30 uur

E-mail: [info@oostvoorelkaar.nl](mailto:info@oostvoorelkaar.nl), Telefoon: 06-20932249

Website: [www.wijkinformatiepuntutrecht.nl](http://www.wijkinformatiepuntutrecht.nl) (informatiepunt) of [www.oostvoorelkaar.nl](http://www.oostvoorelkaar.nl) (digitaal wijkplatform)

Het Wijkinformatiepunt Utrecht Oost en de Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar zijn lid van de stadscoöperatie SAMEN030



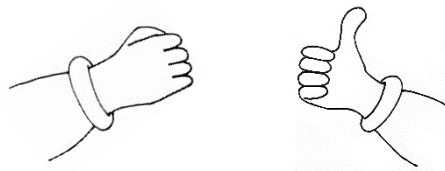
## Gemengd wonen in de wijk

In een woonvoorziening van Abrona in Utrecht wonen voornamelijk cliënten met een indicatie vanuit de Wet langdurige zorg. Deze woonvoorziening is ook onderdeel van de samenleving. Er wordt niet alleen binnen de voorziening naar elkaar omgezien, maar ook buiten deze woningen. Een goede buur zijn, elkaar kennen en elkaar helpen waar dat kan en ook elkaar ontmoeten is niet alleen gezellig maar ook heel prettig. Immers een goede buur is beter dan een verre vriend 😊

In deze wijk, een straat verderop, woont Jacqueline. Jacqueline is een jonge vrouw met MS, die af en toe hulp nodig heeft als het even wat minder goed gaat. Concreet betekent dit een boodschap doen, meegaan naar de dierenarts (want Jacqueline heeft een huisdier) een maaltijd extra koken en langsbrengen. Andersom nodigt Jacqueline (in haar fitte dagen) cliënten uit om bijvoorbeeld iets gezelligs te doen.

Tevens fungeert deze woonlocatie als locatie waar alle pakketjes uit de wijk bezorgd kunnen worden als iemand niet thuis kan zijn. De cliënten brengen de pakketjes tegen het avonduur ook nog langs. Helaas was dit de laatste tijd wat minder, omdat veel mensen thuiswerkten.





## Verhalen uit de wijk

### Een opbloeiend verhaal

Ze was in nood en wilde een afspraak maken bij het buurtteam. Ze stond hier in de gang te huilen van buurthuis Zuilen en de nood was hoog. Ze had gevoel geen kant op te kunnen. Ze voelde zich niet gehoord door politie of gemeente.

Op dat moment wilden we net vertrekken voor een wandeling vanuit het buurthuis en ik als sociaal beheerder van buurthuis Zuilen heb haar meegevraagd te wandelen.

Het contact wat we hadden dus het praatje samen maken en in het park wandelen en buiten zijn en de natuur deed haar heel erg goed.

Sinds die tijd is ze iedere week mee komen wandelen.

Mevrouw is ook aangesloten bij de buurtkoffie en bij gezond leven doen we samen groep.

Hier is ze ook 13 kilo afgevallen door samen te praten over gezond eten en leven en door regelmatig te wandelen.

Mevrouw is helemaal opgebloeid, doet vrijwilligerswerk in het buurthuis geeft ze planten water.

Ze kreeg ook een kerstpakket vanuit het buurthuis en vertelde dat dit de eerste keer was dat ze voelde ergens bij te horen en dat haar zo goed doet.

Inmiddels stuurt ze ook een wandelgroep aan vanuit buurthuis de Beatrix samen met de sociaal beheerder Jolanda van de Berg.

Ze voelt zich hartstikke goed en is vrolijk het roept bij haar goede gevoelens op van vroeger toen ze net in Nederland, was 40 jaar geleden werd ze ook zo goed geholpen in het buurthuis.

## Het verhaal van John

John van der Steen 60 jaar komt al 50 jaar in het buurthuis.

Hij heeft door een ongeluk NAH opgelopen toen hij 18 jaar oud was.

Hij heeft 7 maanden in het ziekenhuis gelegen waarvan 6 weken in coma.

John komt al jaren op het buurthuis zelfs toen buurthuis Zuilen nog pastoor schiltehuis heette. John voelt zich als herboren, het buurthuis heeft een rijkdom aan zijn leven toegevoegd.



Zijn zus is al sinds zijn 18<sup>e</sup> mantelzorger voor hem en kookt ook altijd voor hem.

Nu heeft John zelf leren koken door koken met Kerels, daarvoor had hij zelfs nog nooit een ui gesneden.

Hij is nu ook van plan master chefkok te worden. Waar nu door het koken met kerels de eerste stappen voor worden gezet.

Het wachten is nog tot zijn zus het toelaat eens voor haar te koken, daar heeft John heel veel zin in omdat hij graag eens iets terugdoet voor zijn zus.



Ook doet John mee aan de groep gezond leven doen we samen.

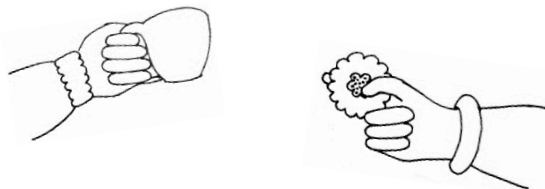
Toen hij hiermee startte wist hij niet zeker of en hoe hij zou moeten afvallen. Inmiddels is John al 14 kilo afgevallen! Wat een fantastische prestatie is.

Ook komt John al jaren bij de huiskamer dit is de inloop op de dinsdagochtend in het buurthuis waar hij zijn sociale kring heeft uitgebouwd en hier kan hij ontspannen en ontladen.

En heeft hij nieuwe vrienden gemaakt en ook andere mensen kan helpen, dit doet hem erg goed.

Contactpersoon: Sanne van Herk DOCK  
Utrecht [svherk@dock.nl](mailto:svherk@dock.nl)





## Samen Naast Elkaar: koffietafel in kringloopwinkel De Arm

Iedereen neemt wel eens een kijkje in een kringloop. De ene bezoeker doet dit vanuit milieuoverwegingen, hergebruik en het duurzaamheidsprincipe, de ander vanwege een kleien beurs en de volgend vanwege de belangstelling voor bijvoorbeeld retro achtige producten.

Juist dit aspect maakt de koffietafel binnen de kringloop een succes.

Iedereen voelt zich daar welkom, niemand wordt als anders ervaren.

Je kunt immers redelijk anoniem binnenlopen en tijdens het kringloopwinkelen kan het zo maar zijn dat je wordt aangesproken door iemand die je een kop koffie of iets anders aanbiedt. We nodigen namelijk iedereen uit om aan de koffietafel deel te nemen.

Een aantal dagdelen in de week is de koffietafel geopend. De (vrijwillige) gastvrouw nodigt mensen uit en aan de tafel worden allerlei gespreksonderwerpen onderling uitgewisseld; de waan van de dag, de komende verhuizing, een prangende vraag of het ervaren van eenzaamheid, een vraag om hulp.

De professional ondersteunt deze gesprekken met als inzet dat de bezoekers aan tafel vooral elkaar oplossingen aan gaan dragen. Deze professional nodigt deze bezoekers ook uit om zelf (met hulp) in actie te komen.

Er zijn daardoor ook nieuwe vriendschappen ontstaan, mensen zijn elkaar bijvoorbeeld praktisch gaan helpen bij de verhuizing, maar ook voor de net gekochte gordijnen bij de kringloop wordt een oplossing bedacht om deze op maat te laten maken. Alle deelnemers aan tafel hebben namelijk ook iets te brengen.

Enkele mooi voorbeelden:

Op de dinsdag kregen wij een deelnemer aan de koffietafel. Deze vrouw woont zelf in de buurt en is ervaringsdeskundige op het gebied van psychiatrie en armoede. Deze mevrouw vertelde dat ze altijd als hobby mensen heeft begeleid voor bijles met Nederlandse taal. Enkele weken later schoof er een meneer met een migratieachtergrond aan die veel moeite heeft met de Nederlandse taal. Via de koffietafel zijn deze mensen in contact gekomen en bieden wij mevrouw op woensdagochtend bij de koffietafel ruimte aan om meneer Nederlandse les te geven. Deze mevrouw

is nu van bezoeker naar vrijwilliger gegroeid. Mogelijk dat deze ervaring leidt tot verdere ontwikkeling.

Verder is in dezelfde periode een meneer psychisch ontregeld geraakt. Dit is ten koste gegaan van de Nederlandse les. Positief is dat meneer, met begeleiding, nog altijd wel blijft komen voor een kopje koffie.

Dinsdagochtend is er wandelgroep in combinatie met Nederlandse les. Dit is zeer succesvol. Daar sluiten steeds meer dames aan. We bespreken maatschappelijke onderwerpen, zoals een boekenruilkast en wat is een theekoepel? En waarom lezen wij in de avond onze kinderen voor. Er zijn vele cultuurverschillen en we leren hier veel van elkaar. Er zijn veel verschillende gespreksonderwerpen.

Het project Samen Naast Elkaar is een samenwerkingsverband tussen De Wilg, Wij 3.0, Al Amal en Abrona. De diversiteit en inbreng van expertise vanuit iedere organisatie is mede het succes van deze koffietafel.





## Welkom en meedoen in de wijk

Voor wie en met wie:

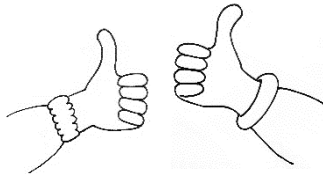
Welkom en meedoen in de wijk is voor mensen met een psychische kwetsbaarheid in samenwerking met Buurtteam, DOCK, NIZU en Lister

Het project heeft als doel het versterken van de verbinding tussen sociale basis en aanvullende zorg voor cliënten met een psychische kwetsbaarheid. Voor cliënten beogen we hiermee uitbreiding van het netwerk en toename van participatie in de wijk te bereiken en daarnaast vermindering van de afhankelijkheid van professionele ondersteuning. Zo voegen we waarde toe voor de individuele cliënt én geven in de praktijk vorm aan de beweging naar voren, van aanvullende zorg naar de sociale basis en versterking van het gewone leven. We hebben 2 werkgroepen gecreëerd (Utrecht West en Leidsche Rijn) en vanuit de werkgroepen zijn we aan het onderzoeken hoe we op een vanzelfsprekende structurele manier kunnen samenwerken t.b.v. de cliënt en zijn/haar netwerk. Hierbij doen we tevens aan behoefte inventarisatie m.b.t. het aanbod binnen de wijken en vanuit die insteek matchen we een aantal cliënten met de sociale basis. We hebben al een aantal mooie bevindingen en ideeën om dit verder vorm te gaan geven. Een voorbeeld: Om eenzaamheid te verkleinen en mogelijkheden te bieden om vriendschappen/sociale contacten aan te gaan willen we, op een laagdrempelige manier met NIZU, DOCK, Buurtteam en Lister, 4x per jaar (frequentie en locaties nog nader te bepalen) een bijeenkomst faciliteren waar mensen (gelijkgestemden en vanuit gelijkwaardigheid) elkaar kunnen ontmoeten met ondersteuning vanuit alle organisaties waarbij ook direct de link wordt gelegd met mogelijkheden binnen de sociale basis om het netwerk op meerdere vlakken te kunnen vergroten.

We onderzoeken nog nader welke drempels men ervaart en hoe deze te verlagen. Waarom is het nou zo moeilijk om ergens naar toe te gaan, mensen te ontmoeten en wat is er voor nodig deze belemmeringen weg te nemen.

**GOUDEN TIP:** Investeer in (nieuwe) samenwerkingsverbanden, daar ligt de sleutel tot succes!

Contactpersoon: Tim van Hoven-Hazenberg (projectleider)  
[timvanhovenhazenberg@lister.nl](mailto:timvanhovenhazenberg@lister.nl)



## Homerun

Kanaleneiland, de wijk die bekend staat als een achterstaand wijk. Er zijn onderzoeken naar gedaan, projecten gedraaid, commissies gevormd, decennia lang wordt de wijk uitgedaagd op alle fronten en staat slechts een vraag centraal: hoe zorgen wij ervoor dat achterstand wijken mee doen? Bij horen? En hoe zorgen wij ervoor dat verschillen op het gebied van gezondheid, onderwijs, arbeidsmarkt etc. de wereld uitgaan.



In Kanaleneiland werken we (Homerun van Humanitas-DMH) vanuit het Krachtstation in de wijk samen met sleutelfiguren, wijkbewoners en (sociaal) ondernemers. In Kanaleneiland hebben wij de kracht ontdekt van wijkgericht werken, wijkaanpak. Wij beginnen de vreugde te plukken van de krachten bundelen, elkaar vertrouwen en ruimte geven. Wij hebben de kracht ontdekt van de samenwerking tussen formeel en informeel optreden.

Een sleutelfiguur in de wijk is bijvoorbeeld Amina Berkane Abakhou. Zij is actief binnen de wijk op verschillende fronten. Zij verbindt mensen en initiatieven aan elkaar en zet zich in voor de kwetsbare burger. Amina zal altijd de ander voorop zetten en denkt vanuit het collectief. Luisteren, aansluiten en doen wat helpt, ruimte geven en aandacht geven aan de verschillen binnen deze wijk in Utrecht. Samen met wijkbewoners, professionals, haar familie en wijkinitiatieven laat zij mensen groeien en worden problemen zichtbaar gemaakt, zodat we duurzame veranderingen in werking kunnen bewerkstelligen. Initiatieven om kinderen en ouders te laten lezen, moeders leren fietsen, ouderen een stem geven, zorg laagdrempelig maken, jongeren met veel problemen die tussen het wal en schip vallen opvangen en perspectief bieden. Amina kan hier een fulltime betaalde baan van maken, maar ze wil ruimte laten voor anderen die deze kans niet hebben om soortgelijk werk te krijgen. Het is prachtig om te zien hoe er veel sleutelfiguren binnen de wijk de handen in één slaan en doen wat nodig is

**GOUDEN TIP:** Behandel mensen vanuit hun krachten. Zwaktes hebben we allemaal een plek moeten geven om verder te gaan.

Contactpersoon: Amina Berkane Abakhoe



# Versneld vernieuwen

Vanuit de subsidieregeling Versneld vernieuwen zijn in 2021 meerdere initiatieven gehonoreerd die bij dragen aan Thuis in de Wijk. Deze zijn dus relatief kort geleden gestart Interessant om deze te volgen en te horen hoe het met deze initiatieven loopt. Waarin zijn ze succesvol, wat vraagt wat extra's of bijsturing. Wat zijn hun gouden tips!

Ter inspiratie een korte omschrijving.

- **On The Move Sportvrienden**

Samen met jongeren wil On The Move op zoek naar een plek waar zij veel verschillende activiteiten kunnen uitvoeren, méér dan ze nu al doet. Het gaat om kwetsbare jongeren die niet goed kunnen aansluiten bij bestaand aanbod. De jongeren hebben een belangrijk aandeel in het bedenken en uitwerken van de activiteiten en worden daarbij ondersteund door On The Move. Voor dit project werkt On The Move samen met SportUtrecht, Spoor030 en anderen.

- **Peersupport voor LVB**

Stichting Abrona en Enik Recovery college slaan de handen ineen met als doel het versterken en vergroten van het sociale netwerk en de mentale veerkracht van inwoners met een licht verstandelijke beperking. De coronamaatregelen hebben voor deze groep grote gevolgen gehad: verminderd sociaal contact en het wegvallen van dagelijkse structuur. De aanvragers willen, in nauwe samenwerking met de doelgroep, een leeromgeving en ontmoetingsplaats gebaseerd op peer support ontwikkelen.

- **Vergroten bereik na pilot "wijkwerkwinkel"**

Voortbouwend op de succesvolle pilot 'wijkwerkwinkel' gaan de buurtteams Jeugd en gezin, buurtteams Sociaal, DOCK Utrecht en de Vrijwilligerscentrale verder samenwerken om er voor te zorgen dat ze bijdragen aan optimale bereik- en beschikbaarheid van hun mensen. Zo is er ruimte om de verwachte toestroom van mensen op te vangen en ook snel bij te staan waar nodig. Hierin werken ze samen met ervaringsdeskundigen en bewoners.

- **Digicoaches**

U Centraal, het NIZU en Buurtteamorganisatie Sociaal zetten zich samen in om kwetsbare bewoners zo te ondersteunen en begeleiden dat ze zoveel mogelijk zelfstandig en mentaal en fysiek gezond kunnen leven. Om dat goed te doen willen ze onder andere meer 'Digicoaches' in huis hebben: medewerkers die de nodige vaardigheden hebben om ook digitale gesprekken goed te voeren. Verder willen ze dezelfde instrumenten en werkwijze gaan gebruiken om bewoners beter van dienst te zijn en beter samen te kunnen werken.

- **Versterken mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen**

De mentale gezondheid van jongeren en jongvolwassenen versterken, dát is de inzet van het project van Power By Peers, Sport Utrecht en JoU.

Gezamenlijk hebben zij goed zicht op jongeren die dit nodig hebben. Samen met de doelgroep en ervaringsdeskundigen geven ze verder inhoud aan de benodigde activiteiten. Ze bouwen hierbij voort op een rijke ervaring met vergelijkbare acties.

- **Versterken rol en positie van vrijwillige inzet**

Het Netwerk Informele Zorg Utrecht (NIZU) gaat haar activiteiten uitbreiden en de rol en positie van vrijwillige inzet verder versterken. In dit netwerk werken veel partijen samen. Het gaat onder meer om U Centraal, Al Amal en Taal Doet Meer. Samen richten ze zich in het komende half jaar op meer wijkgerichte samenwerking in de sociale basis, het ondersteunen van buurtinitiatieven, het betrekken van het bedrijfsleven bij 'social return on investment' en het uitbreiden van goede onderlinge communicatie.

- **Zinvolle daginvulling gasten nachtopvang**

Wij 3.0 – Samen met de Tussenvoorziening gaat Wij 3.0 gasten van de nachtopvang op de Stadsbrug motiveren en begeleiden naar een zinvolle daginvulling. De nachtopvang is een tijdelijke extra locatie vanwege de effecten van de coronamaatregelen. De aanpak leidt tot activering van vrijwel alle gasten. Zo kunnen ze het herstel van de mensen die voor een langere periode gebruik moeten maken van deze noodvoorziening versneld inzetten.

- **Geluks BV – GeluksCafés**

Dit is een nieuw concept voor Utrechtse jongeren van 17 tot 24 jaar. Samen met deze jongeren vullen ze het programma voor de bijeenkomsten in. De GeluksBV werkt samen met verschillende partners als Dance Up, Join Us en Buurthuis de Nieuwe Jutter. De GeluksCafés bieden een laagdrempelige, inspirerende leeromgeving voor jongeren om elkaar weer te ontmoeten, gesprekken te voeren, betrokkenheid te ervaren en samen te groeien in veerkracht, verbinding en geluk.

- **Utrecht op orde**

In 6 papiercafés kunnen buurtbewoners straks terecht met vragen over de voor hen vaak onbegrijpelijke papieren en procedures van allerlei instanties en bedrijven. Is er meer hulp nodig? Dan zorgen ze voor een intensievere vorm van passende hulp. Utrecht op Orde werkt hierbij samen met partners uit de alliantie vrijwillige schuldhulpverlening (U Centraal, Humanitas, Leger des Heils, Al Amal) en verschillende buurtnetwerken en bewonersinitiatieven. Vrijwilligers bieden de praktische hulp, begeleid door coördinatoren.

- **Bewustwordingscampagne LVB**

De Wilg gaat samen met Utrechters met een licht verstandelijke beperking een bewustwordingscampagne ontwikkelen en uitvoeren. Doel is dat zoveel mogelijk Utrechters weten wat het betekent om een licht verstandelijke beperking te hebben. Daardoor kunnen Utrechters met en zonder een verstandelijke beperking elkaar beter begrijpen. Mensen met een verstandelijke beperking voelen zich meer welkom en durven zich laten zien. De Wilg gaat hiervoor ook samenwerken met DOCK, Panel Meetellen, Stut theater en Humanitas DMH.

- **De Wachtverzachter**

Bureau LWPC biedt een overbruggingsprogramma voor studenten en andere jongvolwassenen met een psychische kwetsbaarheid, die wachten op GGZ zorg: 'De wachtverzachter'. Ze zijn een nieuwe partner in Utrecht. Zij werken nauw samen met Utrechtse netwerkpartners zoals de studieadviseurs en studentpsychologen, GGZ instellingen, huisartsen en Buurteams. Bureau LWPC werkt met ervaringsdeskundigen waardoor zij goed aansluiten op de leefwereld van de studenten. Zij willen verergering van de problematiek voorkomen en in sommige gevallen oplossen, waardoor GGZ zorg niet meer nodig is.

- **De Weggeefbus**

Dit rijdende buurthuis van Dock staat op wisselende plekken in de wijk Overvecht om in contact te komen met bewoners. Koffie, thee en weggevertjes (mondkapjes, schoolspullen, voeding en hygiëneproducten) helpen bewoners die in armoede leven. Daarnaast helpt het om met bewoners in gesprek te komen en zo nodig naar de juiste hulp toe te leiden. DOCK werkt hierbij o.a. samen met het Buurteam, JoU, de armoedecoalitie en Mitros.

- **Mental Health First Aid (MHFA)**

Namens de vrijwilligersacademie heeft U Centraal een aanvraag ingediend voor cursussen Mental Health First Aid (MHFA). Power by peers geeft deze cursus, met ervaringsdeskundigen, aan vrijwilligers die werken in zorg en welzijn. De vrijwilligers leren psychische problematiek herkennen, signaleren en er respectvol mee omgaan. Dit draagt bij aan vroegsignalering en voorkomt verergering van problematiek, door een tijdige verwijzing naar passende hulp als dat nodig is.

- **Koks koken voor Utrecht.**

De Utrechtse Uitdaging – Het initiatief 'koks koken voor Utrecht' is in coronatijd ontstaan en gaat nu door als 'koks koken tegen eenzaamheid'. Wekelijks brengt een vaste vrijwilliger een gezonde maaltijd thuis bij eenzame ouderen en jongeren. Daarnaast is er maandelijks een diner in een restaurant of buurthuis in de wijk met alle deelnemers en vrijwilligers. Dan krijgen mensen ook informatie over activiteiten en initiatieven in hun buurt

of in de stad. De organisatie werkt met verschillende partners samen, zoals DOCK, buurtteam, Vecht en IJssel (ouderenzorg) en Oog voor Utrecht.

- **Vergroten expertise LVB**

Humanitas DMH vergroot de expertise over een licht verstandelijke beperking (LVB) via trainingen en workshops aan organisaties in de sociale basis. Hierdoor krijgen professionals en vrijwilligers van bijvoorbeeld DOCK, Dwarsverband, Sport Utrecht en de informele zorg een antenne voor LVB. Zo kunnen ze hun communicatie aanpassen en voelen Utrechters met een LVB zich welkom. Dit kan uitval en een zwaardere zorgvraag voorkomen en maakt de sociale basis toegankelijker voor mensen met een LVB.

- **Stut Theater**

Deze aanvraag gaat over het contextprogramma dat aanvullend is op de voorstelling 'Van heel dichtbij'. Voor en na de voorstelling gaat het publiek in gesprek met spelers en bezoekers over de thema's uit de voorstelling. Het gaat over eenzaamheid, angst voor afwijzing en troost. Door het gesprek over deze thema's tussen niet-kwetsbare en kwetsbare bewoners bereikt de organisatie meer impact met de voorstelling. Tegelijkertijd ontstaat meer verbinding tussen Utrechters door ervaringen te delen. Stut Theater werkt samen met het netwerk tegen eenzaamheid (Utrecht omarmt) en de Nieuwe Jutter.

- **Innovatief aanbod voor jongvolwassenen/jongeren met LVB in Kanaleneiland.**

Humanitas DMH richt zich op een groep jongeren en jongvolwassenen met een licht verstandelijke beperking in Kanaleneiland, waarvoor een uitzichtloos bestaan dreigt. Dit doen ze samen met het Ontwikkelcentrum Utrecht en Wijkcoöperatie Krachtstation. Hun leven is in de coronatijd verder onder druk komen te staan. Daardoor is de urgentie om iets te doen toegenomen. De organisaties experimenteren met een ander zorgaanbod om deze jongeren perspectief te geven op een normaal leven. De aanvragers werken ook samen met onder andere Buurtteam, JoU en DOCK.

- **De beweegvriendelijke wijk**

Met de 'Beweegvriendelijke Wijk' werken DOCK, Sport Utrecht, Kracht van Zuilen, Buurtteam Sociaal, huisartsen en andere partijen in Noordoost en Noordwest samen aan een extra impuls voor ontmoeten en bewegen in de wijk. Zij willen een cultuur neerzetten waarin het makkelijker wordt voor inwoners om mee te doen en aandacht voor fit blijven normaal is. Daarbij werken zij aan meer bekendheid van de activiteiten en (betere) samenwerking in de programmering van activiteiten.

- **Utrecht Natuurlijk**

In Overvecht gaat Utrecht Natuurlijk het mogelijk maken dat ook mensen die meer begeleiding nodig hebben vrijwilligerswerk doen. Deze kwetsbare groep kan door het vrijwilligerswerk dan mogelijk een stap zetten naar re-

integratie richting werk of opleiding. De organisatie werkt samen met verschillende zorgorganisaties, Wij 3.0 en het Buurteam.

- **Maatje voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking**

Samen met Handje helpen gaat Abrona de mogelijkheden van informele zorg voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking onderzoeken en vergroten. Abrona koppelt 15 cliënten die zij begeleiden in de thuissituatie aan een vrijwilliger van Handje Helpen. Cliënt en vrijwilliger gaan dan bijvoorbeeld 1 keer in de week samen koffie drinken of naar de bibliotheek. De werkwijze die Abrona en Handje Helpen zo in de praktijk ontwikkelen, beschrijven zij in de vorm van een overdraagbare methodiek.

- **Wandelgroepen**

Samen met Sport Utrecht gaat Al Amal in 3 wijken wandelgroepen starten voor (migranten)vrouwen met vrijwillige 'wandelmaatjes'. Dit combineren zij met voorlichting over gezond leven en bewegen. Dit draagt bij aan een gezonde leefstijl. Dat is juist in deze tijd extra belangrijk. De vrouwen breiden daarnaast hun netwerk uit.

- **Ervaringscafe jongvolwassenen met psychische problematiek**

Enik (onderdeel van Lister) en Altrecht slaan de handen ineen om jongvolwassenen met psychische problematiek mentale en sociale ondersteuning te bieden. Het gaat om jongeren die in begeleiding zijn bij Altrecht en door de coronacrisis extra ondersteuning kunnen gebruiken. Doel is om de zelfredzaamheid te vergroten en eenzaamheid tegen te gaan. Dat doen de partijen in de vorm van een terugkerend ervaringscafé. Tijdens de bijeenkomsten staat steeds een thema centraal. Dat thema sluit dan aan bij de behoeften. Doordat de organisaties werken met ervaringsdeskundigen sluit de ondersteuning goed aan bij de leefwereld van de jongvolwassenen.

- **Uitbreiding activering in Overvecht**

In Overvecht breidt het Leger des Heils het activerend aanbod uit voor kwetsbare kinderen, jongeren en volwassenen. Mede door de coronamaatregelen is meer behoefte bij buurtbewoners aan activiteiten. Leger des Heils organiseert wekelijks bewegingsactiviteiten, mindfulness en tuinactiviteiten gericht op ontmoeting en bewustwording van een gezonde leefstijl en omgaan met elkaar. Bij de uitvoering zetten zij ook vrijwilligers in.

- **Digitaal meedoen voor mensen met een kleine beurs**

De partners binnen de armoedecoalitie werken samen om mensen met een kleine beurs digitaal mee te laten doen aan de samenleving. Zo doorbreken ze hun isolement, kunnen ze praktische zaken digitaal regelen en ontvangen ze hybride ondersteuning. Deelnemers krijgen via een fonds de beschikking over een goede pc, ontwikkelen hun digitale vaardigheden met een training van Digiwijs en oefenen verder met een digimaatje en digigroepen. De cliënten van Moviera, de Boka en PkV die online extra kwetsbaar zijn krijgen een SafetyNed training.