



# Informele zorg nog sterker op de kaart

## Samen Ouder Worden in Utrecht

Met het versterken en uitbreiden van bestaande netwerken en aansluiten bij buurtinitiatieven betrekken we nog meer partijen en mensen bij activiteiten en hulpvragen van ouderen. De kracht en het belang van informele zorg wordt breed zichtbaar en voelbaar door onder andere de inzet van Ambassadeurs Informele Zorg.

### DOELEN

-  Positioneren van de **kracht** van vrijwillige inzet
-  **Deskundigheidsbevordering** voor vrijwilligers door het verzorgen van webinars
-  Vrijwillige inzet voor en door ouderen stimuleren in het netwerk rondom eenzaamheid door **verbinden** van initiatieven
-  Bereik van (het netwerk van) ouderen met een **migratie-achtergrond** vergroten door verbinden en betrekken bij reguliere activiteiten en netwerken

### GLANS MOMENTEN

#### **Wijkproeverijen**

Gezamenlijk met DOCK en Buurtteams Utrecht hebben we in 2022 in iedere wijk in Utrecht circa drie wijkproeverijen georganiseerd. Doel daarvan was ouderen ontmoeten en activeren na corona. Tijdens de organisatie van de wijkproeverijen werden ouderen zelf ook actief betrokken in de organisatie.

#### **Sleutelpersonen**

Door het vertrouwen te winnen in verschillende groepen ouderen met een migratieachtergrond hebben we verschillende ouderen kunnen bereiken die als sleutelpersoon willen en kunnen optreden. Deze ouderen worden nu regelmatig ook als focusgroep gevraagd, om mee te denken en input te geven over onderwerpen zoals Sociaal Vitaal in Kleur of Eenzaamheid.



### LINKS

-  [Methodiekbeschrijving Ambassadeurs Informele Zorg](#)
-  [Maatjeskaart](#)
-  [Manifest Informele Zorg](#)

### ACTIVITEITEN

-  Actief in kerngroep **eenzaamheids-netwerk** Utrecht Omarmt
-  Ontwikkeling en uitvoering **lezingen** en **trainingen** rondom eenzaamheid
-  Met **Stedelijk Platform Ouderen** betrokken bij doorontwikkeling een model voor proactieve integrale ouderenzorg; Om U 3.0
-  Ontwikkeling **factsheets** over bellen of boodschappen doen ten tijde van corona i.s.m. NIZU
-  3 **wijkproeverijen** voor en door ouderen, door ouderen ook actief bij de organisatie te betrekken
-  8 groepen ouderen met een **migratie-achtergrond** betrokken bij **beweeglessen** met Sociaal Vitaal in Kleur
-  3 **webinars** (met experts Andries Baart, Anne Mei Thé en Martijn Kole)
-  1 **live lezing** met expert Machteld Huber
-  1 **manifest** geschreven over de **kracht** van vrijwillige inzet i.s.m. NIZU en aangeboden aan de raadsleden
-  2 **informatieavonden** voor raadsleden en college
-  Ontwikkeling **Methodiekbeschrijving** Ambassadeurs Informele Zorg

### CONTACT

-  Dit traject is uitgevoerd door [Handjehelpen](#) en [Noom](#)
-  Heb je vragen over Samen Ouder Worden of dit traject: [algemeen@nov.nl](mailto:algemeen@nov.nl)

## OOGST

### ★ Zingeving door verbinding tussen generaties

Door bij gevoelens van eenzaamheid niet direct te denken aan ondersteuning of zorg, maar aandacht te hebben voor zingeving, krijgen vrijwillige inzet voor en door ouderen en actief bezig zijn vanzelf een prominentere plek in de aanpak van eenzaamheid.

### ★ Vrijwillige inzet door en voor ouderen

Bij de organisatie en uitvoering van de wijkproeverijen was de inzet voor en door van ouderen een belangrijk doel én onderwerp. Ook de participatie in verschillende ouderennetwerken en de uitbreiding van het aantal samenwerkingspartners binnen NIZU stimuleert de inzet van ouderen voor ouderen.

### ★ Lokaal samenwerken

Een goede samenwerking tussen informele zorgpartijen was er al. Door de aanjagende rol is er meer bereikt en georganiseerd en hebben we nieuwe organisaties en initiatieven kunnen betrekken. Transparant zijn over de samenwerking en eigen rol bevordert de aantrekking van meer partners en geeft een breder bereik.

### ★ Migrantenouderen

Door het bereiken van groepen ouderen met een migratieachtergrond, met de fitteidstesten en beweeglessen van Sociaal Vitaal in Kleur, zijn ook de gemeente, COSBO en SterkZ meer communicatie en activiteiten op deze ouderen gaan afstemmen. Sleutelpersonen uit Turkse, Eritrese en Caribische gemeenschappen zijn toegerust in het herkennen en bespreekbaar maken van eenzaamheid in hun eigen gemeenschap.



## LOKALE AANPAK

🔧 Het NIZU werkt met **ambassadeurs Informele Zorg** die de formele zorg leren kijken met een **informele bril** én daar passende vrijwilligers bij te vinden. We hebben meer (vrijwilligers) organisaties betrokken bij het NIZU. Hen verbinden met elkaar is een belangrijke aanzet om de informele zorg meer podium te geven en verder te versterken. De toerusting van vrijwilligers en beroepskrachten op thema's als eenzaamheid, presentiebenadering en sociale benadering is ook samen met stedelijke partners opgepakt.

🔧 Daarnaast ontwikkelden we activiteiten en **verbindingen** voor **specifieke doelgroepen**. We sloten aan bij buurtinitiatieven om ouderen én jongeren te betrekken bij hulpvragen van ouderen. En we inventariseerden hoe vrijwillige inzet voor en door ouderen met ggz-problematiek verbeterd kan worden.

## LESSEN

- 🎓 Investeer in de verkenning naar wat al goed gaat en bestaande netwerken en initiatieven.
- 🎓 Geef lokale mensen die dicht op de uitvoering zitten een rol in je project/programma.
- 🎓 Kennis en successen wil je delen. Dat lukt goed als je lokale mensen hebt die erin geloven, de meerwaarde kunnen uitleggen en het kunnen inbedden.



**SAMEN  
OUDER  
WORDEN**