



AAN DE SLAG MET SOCIALE BASISINFRASTRUCTUUR IN DE WIJK

*ERVARINGEN UIT UTRECHT EN
DEVENTER*



PROGRAMMA

14.00-15.00 UUR

Blokken

- Praktijk Utrecht-Oost
- Praktijk: Deventer/Colmschate

Vragen en reacties

- Via 'stel een vraag'
- Kijkersenquête na afloop



POLL 1

Als professional werk ik samen met bewoners aan gezondheid in de wijk

- Altijd of in hoge mate
- Af en toe / waar nodig
- Lukt (nog) niet voldoende
- Ben bewoner(collectief)



HET GEBEURT AL

860 handtekeningen voor een buurtassistent in elke
buurt van Zuid

**PLYGRND werkt aan betere wijk met
bewoners van Kaatsheuvel-Oost**

**Samenwerking tussen zorg- en
welzijnsprofessionals binnen
Krachtige basiszorg**

**Provisiekast voor de buurt in
Achtse Barrier**

**Zorgcoöperatie Texel Samen Beter:
toen, nu en de toekomst**

Wijkverbinder Nukhet Parlamis: 'Gageldonk is een wijk met héél veel mogelijkheden'

**Andere rol voor sportvereniging Helios: 'Leren
om er voor elkaar te zijn'**

Het gebiedsplan voor IJburg en Zeeburgereiland

Het Gebiedsplan 2018 is door bewoners, ondernemers, maatschappelijke organisaties en ambtenaren samen opgesteld.



EN HET WERKT

Krachtige buurtinitiatieven vormen samen een
WIJKcoöperatie

De dorpsondersteuner: spin in het web van de
leefbaarheid

Kick-off Wijkfonds ondernemend Kanaleneiland

THORBECKE–MAATWERK: BURGERBESTUUR

“Alles wat je doet in de wijk, moet je met
bewoners doen”

Investerings leefomgeving betalen zich
terug in minder kosten

Maatschappelijk rendement door
gebiedsfinanciering voor de proeftuin Ruwaard -
Oss

STEMVITSLAG WEST BEGROOT 2021

De Wijkcoöperatie als nieuwe
entiteit



21 BOUWSTENEN VOOR INCLUSIEVE SAMENWERKING



1. Behoeften en verhalen



2. Buurtassistent



3. Leefstijlactiviteiten



4. Burenhulp en praktische hulpdienst



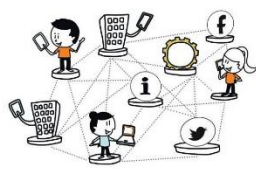
5. Training en coaching



6. Buurtontmoeingsplekken



7. Leer- en werkplekken



8. Infopunt, digitaal platform en community manager



9. Buurt- en conflictbemiddeling



10. Kleinschalig vervoer



11. Maaltijdservices



12. Mantelzorgondersteuning



13. Maatjes



14. Aanbieden fysieke hulpmiddelen



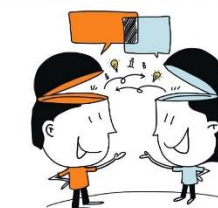
15. Aanbieden digitale hulpmiddelen



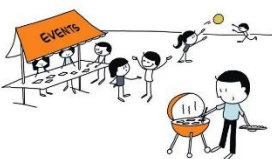
16. Dagbesteding



17. Gemeenschappelijk aanmeldpunt wonen



18. Debat en dialoog



19. Evenementen



20. Wijkcentrum



21. Coördinatie, organisatie en administratie

Eigen bouwstenen

Eigen bouwstenen

Eigen bouwstenen



POLL 2

Bewoners moeten meer aan het stuur bij inrichten eigen leefomgeving

- Helemaal eens, kan niet ver genoeg gaan
- Eens, kan nog flink stuk beter
- Oneens, dat is nu best prima geregeld
- Helemaal oneens, is werk van professionals
- Kan je alleen per wijk/situatie bepalen



Wijkcoöperatie: Oost voor Elkaar

Anja van der Aa
Medeoprichter

Contact:

06-20932249

info@oostvoorelkaar.nl

www.oostvoorelkaar.nl



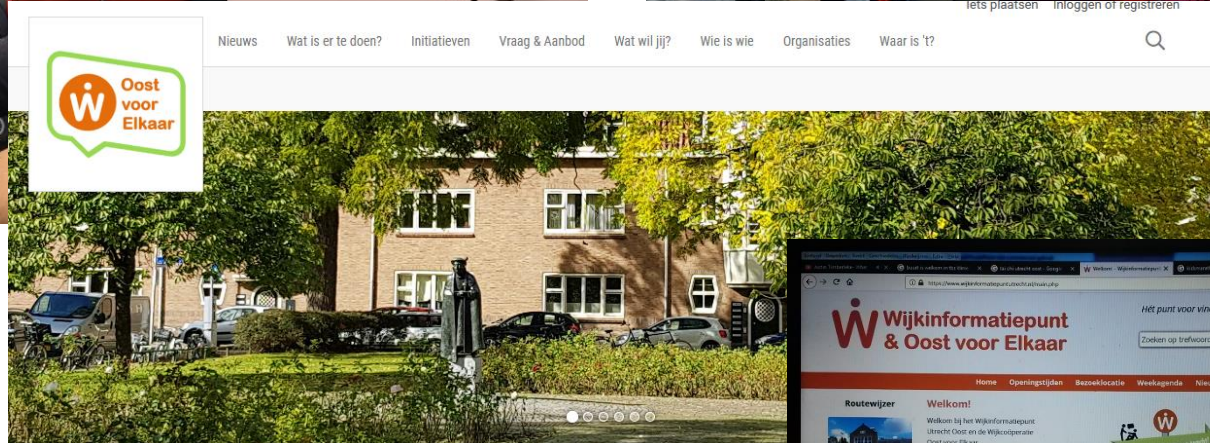
Oost
voor
Elkaar

Voor iedereen die woont in

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1 Buiten Wittevrouwen | 8 Oudwijk |
| 2 Sterrenwijk | 9 Wilhelminapark |
| 3 Watervogelbuurt | 10 Utrecht Science Park |
| 4 Lodewijk Napoleonplantsoen | 11 Rijsweerd |
| 5 Rubenslaan | 12 Galgenwaard |
| 6 Schildersbuurt | 13 Maarschalkerweerd |
| 7 Abstede | |



Burenhulp, wijkinformatiepunt, digitaal platform en eigen krant



CLIP 1

ANIMATIE DIGITAAL PLATFORM



Laagdrempelige leefstijlactiviteiten; met talenten uit de wijk!

Wijkinformatiepunt Utrecht Oost



Kom je ook?
Datum: 7 september
Tijd: 20.00 tot 21.30
Oudwijkerdwarstraat 148
www.wijkinformatiepuntutrecht.nl

Mental Health First Aid in Utrecht Oost



Hoe herken ik psychische uitdagingen?
Hoe ga ik een positief gesprek aan?
Hoe kan ik effectief handelen?
Wanneer schakel ik speciale hulp in?

De training Mental Health First Aid (MHFA) is vergelijkbaar met de training voor actieve bewoners en hulpverleners. Het is een meerwillen weten over psychische problemen en hoe hiermee om te gaan.

De training wordt gegeven door ervaringsdeskundigen en professionals. Onderdeel is een online cursus en een praktijktoets.

Trainingsdata
maandag 13 september 2020 van 13 uur tot 18 uur
maandag 20 september 2020 van 13 uur tot 18 uur
maandag 27 september 2020 van 13 uur tot 18 uur
maandag 4 oktober 2020 van 13 uur tot 18 uur

Locatie
Oudwijkerdwarstraat 148 (eerste verdieping)

Aanmelden
Aanmelden kan via info@oostvoorelkaar.nl.

Wijkinformatiepunt Utrecht Oost voor Elkaar



Lekker dichtbij & gezellig actief

Zwemdata winter 2020

Woensdag 15 januari
Woensdag 22 januari
Woensdag 29 januari
Woensdag 5 februari
Woensdag 12 februari
Woensdag 19 februari
Woensdag 4 maart
Woensdag 11 maart
Woensdag 18 maart
Woensdag 25 maart

Zwemrooster

Zwemgroep I: met oefeningen
20.00 tot 20.45 uur

Zwemgroep II: vrij zwemmen
21.00 tot 21.45 uur

Max. 20 personen per zwemgroep

Er is altijd een gediplomeerde badmeester (Bob) aanwezig. De totale kosten voor dit zwemarrangement zijn 40 euro. Aanmelden voor deelname kan bij Anja van der Aa (bewoner), anjavdaa@euro.net.nl.



Tai Chi met Olga (80)

Oefeningen voor iedereen, staand of zittend



Wil je meer balans tussen jouw lichaam en geest?
Wil je je gezonder en gelukkiger voelen?

Verhoog je vitaliteit in jouw leven?
Verlos je van vermoeidheid en spanning?

Losse en GRATIS Tai Chi lessen van
diplomeerd en lesgevend sinds 1988.

Lesdagen (vanaf 23 sept. 2020)
19.00 uur, Buurthuis Rosa, Malakkastraat 6, Utrecht
13.30 uur, Buurthuis Podium Oost,
Oudwijkerdwarstraat 148, Utrecht
19.00 uur, Buurthuis la Casa, Hoornesdijk 101,
Nieuwegein

Inschrijving noodzakelijk vanwege corona
info@oostvoorelkaar.nl of bel: 06 182 936 79.



Leefstijlclub Oost

In de Leefstijlclub Oost vind je buurtgenoten die op een gezellige manier samen bezig zijn met hun leefstijl.

- 2 x per maand bijeen op maandag (15.00 tot 16.30 uur) ✓
- elke keer staat een thema over 'gezondheid' centraal ✓
- je kunt zelf thema's en/of gastsprekers aandragen ✓
- we wisselen op een gezellige manier ervaringen uit ✓
- we bezoeken het Vitaliteitslab (bij stadion FC Utrecht) ✓
- we ontdekken nieuwe wandel- en fietsroutes in de wijk ✓

Deelname is gratis, maar niet vrijblijvend want meedoen betekent samen oppakken en elkaar ook stimuleren en ondersteunen.

Interesse? We starten op maandag 15 februari 2021. Je kunt je aanmelden bij Marie-José Meulenbelt, mail naar info@bloei.nl of bel/app 06-24241517.

Kan dit allemaal wel vanwege corona?

Vanwege corona beginnen we met digitale zoombijeenkomsten. Ben je hiermee niet bekend? Dan krijg je digitale hulp.

De Leefstijlclub Oost is een initiatief van de Wijkoperatie Oost voor Elkaar en Bloei in de buurt. Studenten van de Hogeschool Utrecht en ROC Midden Nederland helpen bij de realisatie in Utrecht Oost.



CLIP 2

BUURTASSISTENT UTRECHT OOST



Naar herkenbaar, aanspreekbaar en samenhangend collectief in wijk



KADERS

Gemeente Utrecht

Participatieverordening: meer eigenaarschap bij bewoners

Inkoopkaders: meer ruimte voor wijkbrede initiatieven

Subsidieregeling 'Vrijwillige inzet voor elkaar': brugfunctionaris die formeel en informeel verbindt

Landelijke kaders:???

Zet een stap naar een actief & goed leven in Utrecht Oost

Wat is jouw droom? Wat is jouw talent? Wat wil je bereiken? Wat kun je zelf? Wat heb je nodig? Wat wil je bijdragen?



Laat je informeren!

Wijkinformatiepunt Utrecht Oost (door wijkbewoners)

In de buurt

Buurtconciërge
Schildersbuurt

Specifiek

Strafrechtswinkel
Administratie-ochtend
Studentenzorgwijzer
Spreekuur Wijkagent
Digitale spreekuren
Platform Oost
Wat Oost Weet
Podium Oost TV
Tienspreekuur
Wijkbureau gemeente



Ontmoeten & samendoen

Sociale eet- en ontmoetingsplekken

Podium Oost, De Wilg, Sterrenzicht, Aloyisiuskerk, Wilhelminakerk en Schoolrestaurant Graag gedaan

Cursussen

Taal-, computer-, teken-, dans-, zanglessen etc.

Specifiek

Onderwijs & onderzoek Groen Oost (o.a. parken)
Ondernemersverenigingen
Cultuur & musea in Oost
Moes- en voedseltuinen
Dialoghuis



Helpende handen

Praktische hulp Oost voor Elkaar

(door wijkbewoners)

In de buurt

Buurtnetwerken
Kromme Rijnwijk en Stolberglaan

Specifiek

Repair Café
Maaltijdservices
Mantelzorgsupport
St. Student & Senior
U Centraal
Handjehelpen
Humanitas
Voedselbank
Verhuisadviseurs



Fit & vitaal

Bewust actief

Leefstijlclub Oost, wandel-, loop- en zwemgroepen,

Accommodaties

Fitnesscentra, sportverenigingen, Vitaliteitslab, zwembaden, stadion FC Utrecht

Trainingen

Geïntegreerde Leefstijlinterventie, Yoga, Mindfulness, TaiChi, hardlopen, valpreventie, wooncoaching



Begeleiding op maat

Buurtteam Oost of WMO-loket, ook voor PersoonsGebonden Budget (PGB)

Specifiek

Buurtsportcoach
Huishoudelijke hulp
Centrum Jeugd & Gezin
DOCK (welzijn)
JOU (jongerenhulp)
Cliëntondersteuner
Geestelijke verzorging
Dagbesteding (o.a. Odensehuis Andante, Dagbesteding U-O
Woonbegeleiding
Schuldhelpverlening



Gezondheidsklachten & zorg

Huisarts, praktijkondersteuner en spoedpost voor avond en weekend

Specifiek

Fysiotherapie
Ergotherapie
Logopedie
Thuiszorg
Palliatieve zorg
Mondzorg
Apotheek
Homeopathie
GGZ in de wijk
Specialistische zorg
Jeugdzorg
Diëtisten
HU-Klinieken

Utrecht Oost gaat digitaal

Bewoners zijn actief via nextdoor, whatsapp- en facebookgroepen. Professionals experimenteren met OZOverbindt. Gezondheidschecks, Persoonlijke Gezondheid Omgeving, tablets en zorgrobots. Meer verbinding is mogelijk via het bewonersplatform [OostvoorElkaar.nl](https://oostvoorelkaar.nl) met online Vraagbaak en een algemeen wijkportaal in de toekomst.





AAN DE SLAG MET SOCIALE BASISINFRASTRUCTUUR IN DE WIJK

*ERVARINGEN UIT UTRECHT EN
DEVENTER*



POLL 3

Wijk- en bewonersinitiatieven blijven te afhankelijk van lokale politiek

- Helemaal eens, zo werkt het nou eenmaal
- Eens, maar verandering is ingezet
- Oneens, je moet het wel zelf regelen
- Helemaal oneens, dat is oud denken
- Kan je alleen per wijk/situatie bepalen



GRACE BROK

BUURTGEUK



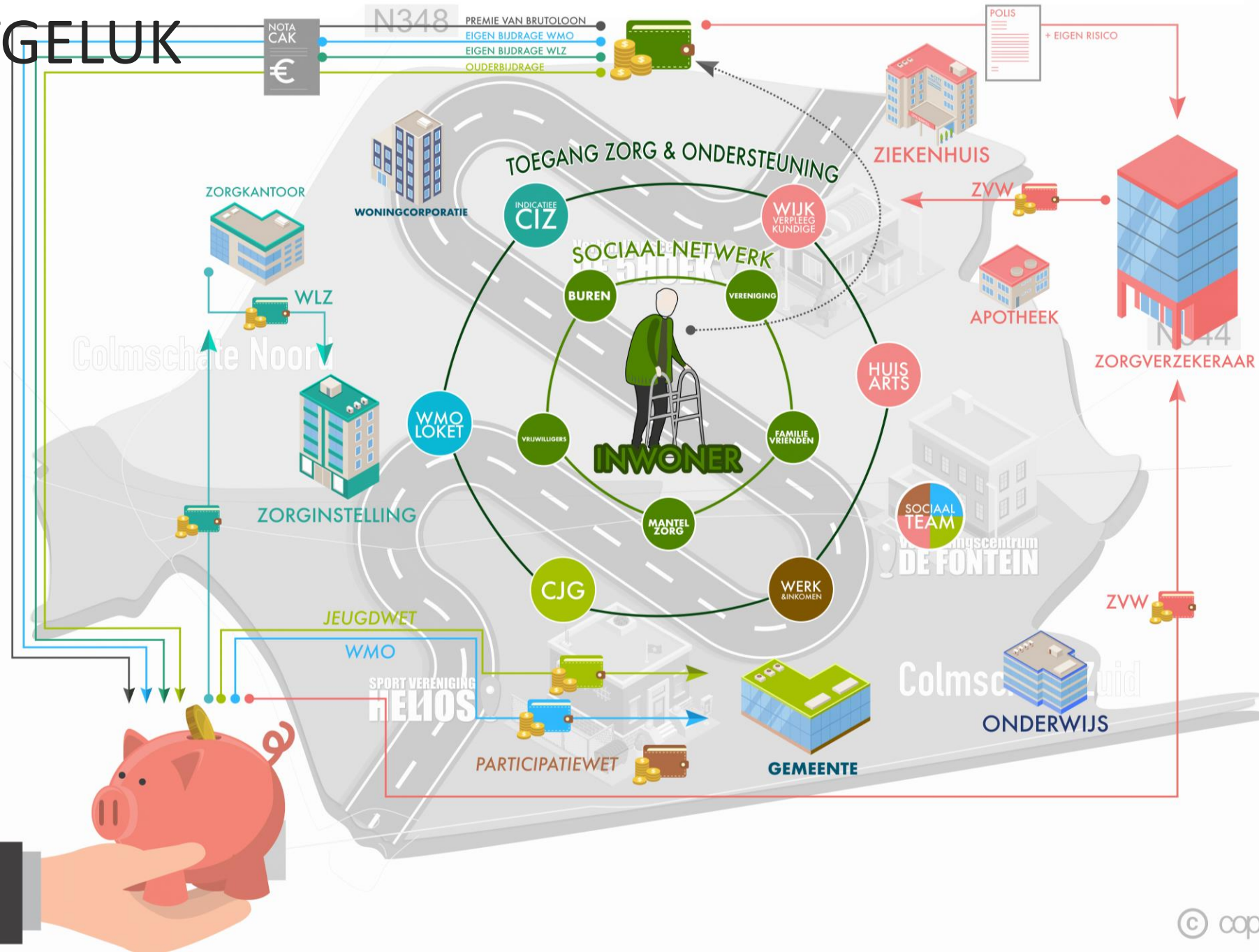
CLIP 3

WIJK VOOR ELKAAR DEVENTER



BUURTGELUK

DEVENTER





AAN DE SLAG MET SOCIALE BASISINFRASTRUCTUUR IN DE WIJK

*ERVARINGEN UIT UTRECHT EN
DEVENTER*



CLIP 4

LIFESTYLE



POLL 4

Bewonersinitiatieven moeten afrekenbaar zijn op hun plannen

- Helemaal eens, gaat om woorden en daden
- Eens, maar wel op termijn
- Oneens, dan breng je veel om zeep
- Helemaal oneens, niet mogelijk
- Kan je alleen per wijk/situatie bepalen



BEDANKT VOOR HET KIJKEN

- ✓ Kijkersenquête: heel graag
- ✓ Mail met landingspagina
- ✓ info@allesiisgezondheid.nl

