



A



B



C



D

In januari: **Oog voor Elinkwijk**

A&B: Zijn we het jaar gestart met een uitje, we bezochten het Longquan Great Compassion Monastery, leuk was dat een van onze ouderen in 1989 meegeholpen heeft met een verbouwing aan dit pand.

C: *“De kracht van ontmoeting wordt zichtbaar als je klein kijkt”.*

D: Brei club overleg, wat gaan we breien en met welke materialen?

A

happy
Valentine
to you



In februari **Oog voor Elinkwijk**

“De kracht van een ontmoeting is niet altijd op het eerste oog duidelijk..”

“Wat we inmiddels ook kunnen melden en wat in de meeste verslagen onbeschreven blijft, maar wat in veel menselijke interacties aan de orde van de dag is: ‘dat elkaar ontmoeten’ niet altijd lief, mooi, wrijvingsloos of vriendelijk verloopt.”

Wij sturen vanaf dit jaar dan ook volop kaartjes, het hele jaar door, met persoonlijke boodschappen, wensen of anderzijds.

“De meeste menselijke relaties bestaan voor een groot deel uit regelmatig conflicten, het ervaren van ingewikkelde grenssituaties of het oplossen van waar je elkaar niet goed begreep”

Wat we veel terug horen is dat de ouderen zich erg thuis voelen, en de ruimte voelen om zich ook zo te gedragen.



A



B



C



D

In maart **Oog voor Elinkwijk:**

A: Vrijwilliger Wilbert laat z'n pasgeborene zien aan Jo die jaren als kraamverzorgster heeft gewerkt.

“De kracht van ontmoeting geeft woorden aan complexe praktijken, om die vervolgens zo te kunnen verantwoorden.”

We bloemschikken tot vaste activiteit rondom feestdagen hebben geïntroduceerd.

Starten we een hubclub op, met als thema het festival:gezond030!

De hubclub bestaat uit alle aanbieders vanuit de sociale prestatie en dagondersteuning subsidie uit Noord west Utrecht.

De gemeente stelde als voorwaarde dat we een gezamenlijk wijkplan schreven met elkaar, hierdoor is de samenwerking goed gestart.



A



B



C



D

In maart Oog voor Ondiep:

A&B: We starten de nieuwe locatie (Ondiep) met het zoeken van sponsors zoals we ook in Elinkwijk zijn begonnen.

Door het zoeken van lokale sponsors is er een breed draagvlak ontstaan en hebben we ervaren dat het gaat leven in de wijk, en hiermee meer bekendheid kreeg om de ouderen te bereiken.

C: Hier onze trouwe gastvrouwen Bep en Danielle op de foto staan, die via Wegwijs bij ons werken.

Wegwijs biedt dagbesteding en activering voor mensen die in een kwetsbare situatie verkeren en een psychiatrische of dakloze achtergrond hebben. Wegwijs is een onderdeel van de Tussenvoorziening. Wij zijn een nauwe samenwerking gestart dit jaar omdat we denken dat we veel voor elkaar kunnen betekenen.

www.tussenvoorziening.nl

D: Zijn we een erkend leerbedrijf!



A



C



D

In april **Oog voor Elinkwijk:**

A&D: We stellen de ouderen centraal en kijken naar de unieke wensen en behoefte van de ouderen, zo kwam het dat we in April de verjaardag van een oudere vierde met een oliebol!

B: Gingen we live breien in de bijenkorf voor extra veel publiciteit.

“De kracht van ontmoeting is ervaren dat je (weer) iemand bent”.

“Eenmalig contact is niet moeilijk, maar hoe houdt je het vast en stevig?”

C: ‘Wie maaien wil moet zaaien’ We zaaiden dit jaar om de plantjes tijdens een wijkfeest te verkopen en een parasol van te kunnen betalen.



Volte  HOGESCHOOL
UTRECHT

Bewijs van Deelname

Training 'Interprofessionele samenwerking in de wijk'

Noortje Rozema



In april **Oog voor Ondiep**:

Genoten we met elkaar van een gezonde gesponsorde lunch

"Een van de krachten van onze gastvrouwen is gepast ervaringskennis delen."

"In de presentie wordt gezegd dat wederzijdsheid en jezelf laten zien cruciaal zijn om tot een relatie te komen en zo te gaan zien wat goede hulp is."

B&D: We deden mee aan de meerdaagse training van de Hogeschool van Utrecht.

'Interprofessionele samenwerking in de wijk'

Hierbij deden we belofte naar onze collega's in de wijk om elkaar te bezoeken, wat ook gebeurde.

Huisarts, wijkverpleegkunde en buurtpastor kwamen langs.



A



B



C



D

In mei Oog voor Elinkwijk:

Deden we in samenwerking met de gemeente Utrecht en de politie voor het eerst een training “weerbaarheid onder senioren”.

In mei Oog voor Ondiep:

De groep groeit, en we merken dat we vaak niet een “echte” activiteit hoeven te organiseren, het komt vanzelf uit de groep wel..

“Goede zorg gaat ook heel vaak over ‘laten’.

Met rust laten, even wachten voor je ingrijpt of een oordeel velt, een pas op de plaats maken, er een nachtje over slapen.

‘Laten’ is dan niet zoiets als passief achterover leunen, maar is een vorm van handelen waarin je bewust iets niet doet.

Het gaat bijvoorbeeld ook over heel omzichtig, met behoedzame stapjes, geduldig en eerst maar eens goed kijkend, je eerste actie-impuls achterhouden, even op je lip bijten.”



In juni **Oog voor Elinkwijk:**

Deden we mee met de beweegweek!

We deden oefeningen met huis tuin en keuken apparatuur, zodat je ze thuis ook kan doen.

Honden zijn echte verbinders vinden wij, en daarom zijn we fan van Stichting OPOEH zet zich in voor een actiever leven voor senioren en een leuker leven voor honden. Voor dit doel zetten wij senioren in als maatje, als OPOEH, voor honden in de buurt. OPOEH slaat hiermee 3 vliegen in één klap: senioren helpen aan meer gezelschap en beweging, honden helpen aan de aandacht en verzorging die zij nodig hebben en baasjes helpen aan een betrouwbare oppas

In juni **Oog voor Ondiep:**

Draait voor het eerst een geslaagde 100% duurzaam gerecyclede bingo.



A



B



C



D

In juni Oog voor Elinkwijk & Oog voor Ondiep

Organiseerde we voor het eerst in samenwerking met Vecht en IJssel locatie Lieven de Key een buurtpicknick in het Julianapark voor ouderen uit Zuilen, dit was een ontzettend groot succes het weer hielp een handje mee. De broodjes en de muziek viel heel goed in de smaak.

D: We werden gesponsord door PICNIC die ijsjes kwam brengen.



A



B



C



D

In juli **Oog voor Elinkwijk:**

A&B: We organiseerde deze maand naast de gebruikelijke inloop een zomerfeest in samenwerking met Stichting Elinkwijks Belang.

Er werd gedanst, gelachen en heerlijk gegeten.

In juli **Oog voor Ondiep:**

D: Onze oudste deelnemer, 92 jaar breid voor de stichting truitjes en een mutsje voor alle pasgeboren die we in de wijk ontmoeten, zodra er een af is, heten we namens de stichting de nieuwgeboren hartelijk welkom in 'onze' wijk!

Zo maken we impact en hopen hiermee de aandacht voor onze ouderen te vergroten.

"De kracht van ontmoeting gaat vaak over alledaagse en gewone dingen."

De kracht van ontmoeting helpt om zorgen en angsten in taal uit te drukken.



In augustus Oog voor Elinkwijk:

B&C: Wieger Rozema had een mooie presentatie voor alle betrokkenen en geïnteresseerde die in hun werkend leven bij de Demka of Werkspoor hebben gewerkt.

Er kwamen zelfs geïnteresseerde van buiten onze inloop.

A: Ook deden we Raad je Plaatje met pasfoto's van jong naar oud.

Alles met als doel om de onderlinge band te versterken en overeenkomsten te leren zien in plaats van verschillen.

D: Het bestuur ging uit eten en maakte plannen voor het nieuwe jaar!





A



B



C



D

In In augustus **Oog voor Ondiep:**

A: Ook met de club van Ondiep gingen we uit eten om met elkaar eens op een andere manier contact te hebben en om onze gastvrouwen goed in het zonnetje te zetten.

“De kracht van ontmoeting is tevoorschijn komen, doordat de ander zich- in zijn ervaringskennis - toont”.

“Door onze ontmoetingen maken we culturele leefwerelden zichtbaar en inzichtelijk.”

OVU versterkt de positie van onze gastvrouwen in de samenleving en op de arbeidsmarkt.

OVU toont de ingrediënten van wat een (lokale) gemeenschap maakt.

C: vonden we weer een nieuwe sponsor voor het bloemschikken, Domstad bloemen!



In september **Oog voor Elinkwijk:**

A&B: *“De kracht van ontmoeting laat zien dat je eenzaamheid misschien eerder doorbreekt door te laten dan door te maken.”*

In de week van de eenzaamheid hebben we samen met ZIN in Utrecht door de straten van de deelnemers gelopen om herinneringen op te halen.

De wandeling werd een Kom erbij en wandel mee activiteit.

Dit werd een mooie wandeling

www.zininutrecht.nl

C&D: Het idee van Oog Contact werd geboren, een maatjes project!

Hierbij staat centraal dat er tijdens de inloop contacten worden gelegd met je toekomstige eventuele maatje, zo kunnen we mis matches voorkomen en is de drempel weg om een vreemde binnen te laten.



A



B



C

Ouderen grijpen de pen
ZUILEN BREIT ALLES AAN ELKAAR!
een warme deken
 voor ouderen in Utrechtse wijken,
 Ondiep en Pijlsweerd haken aan,
 jij ook?

Hoe doe ik mee?
 Deelname gratis
 bereid tot geven van
 aandacht en tijd, aan je
 breinwerk en anderen

informatie:
www.dedamezuielen.nl
 of bij een van de locaties

Wij ouderen van zes organisaties starten eind
 mei met een bijzonder breiproject. Op allerlei
 locaties waar ouderen samenkomen, kun je
 meebreien aan een unieke lapjesdeken. Des te
 meer mensen meedoen, des te groter de deken.
 Als de dagen korter worden, komen we bijelkaar
 en verbinden we de lapjes tot één grote deken.
 We gaan deze warme deken symbolisch om de
 schouders van een bijzonder iemand hangen.

Waarom? Om te begrijpen dat alleen zijn, ook
 eenzaam kan zijn...En daar vragen wij
 als ouderen aandacht voor, van u.

De Dame Zuielen | Ine'skaar | Lieve & Lief

D

September Oog voor Ondiep:

Oog voor Utrecht was een van de initiafnemers van het project Ouderen Grijpen de pen, omdat we in Elinkwijk mee deden met Grannys Finest deden we alleen met Ondiep mee, dit leiden tot heel wat gezellige brei uurtjes.



In september **Oog voor Elinkwijk & Oog voor Ondiep**

Centraal stond deze maand wel het uitje die we in samenwerking organiseerde met Fennema coach en touringcars.

Meeste stemmen gelden voor de invulling, zo gingen we naar Volendam.

We merken dat we sommige deelnemers een zetje hebben gegeven om elkaar makkelijker aan te spreken en zo het onderlinge contact te vergemakkelijken.

C&D: Organiseerde we een muziekavond met Hollandse artiesten, en werd er volop gedanst.

Verzoekjes, meezingers alles was welkom voor de gewekdige dj MIKE DUPREE



A



B

In oktober **Oog voor Elinkwijk:**

A&B: We bezochten het Festival of Older People met een klein clubje die zich hierdoor voelde aangesproken.

www.festivalofolderpeople.nl



C

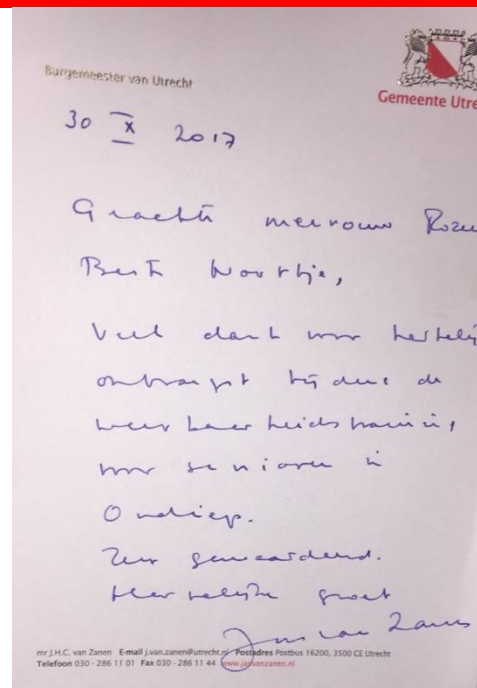


D

C&D: Werden we verrast door Lush Soaptreatments met heel veel presentjes voor onze vrijwilligers als dank voor hun bijdrage aan een sociaal Utrecht.



A



B

In oktober Oog voor Ondiep:

Gaven we in Ondiep de weerbaarheidstraining voor senioren, met hoog bezoek van burgemeester Jan van Zanen. Hij deed zelfs mee met de training om de ouderen op deze manier goed te begrijpen.

www.schoolofselfdefence.nl/senioren-en-veiligheid

Dubbel impact!!



C



D

C&D: Kwam groep 5 van Basisschool de Piramide langs om een in [de week van de eenzaamheid](#) kaartjes te maken voor mensen waarvan ze zelf dachten dat ze wel wat aandacht nodig hadden.

De juf had de kinderen allemaal vragen laten opstellen om gesprekstof, nou die waren niet nodig!



A



B



C



D

In november **Oog voor Elinkwijk:**

We werkten aan een indringende documentaire door een inloop te organiseren die in het teken stond van statushouders die samen met hun begeleiders in gesprek gingen met onze ouderen.

www.turningpoint.nl

We zochten met elkaar naar overeenkomsten.

In november **Oog voor Ondiep:**

Schreven we samen met de Basisschool de piramide 350 kerstkaarten voor het jaarlijkse spektakel kerst in het Julianapark.

www.kerstinhetjulianapark.nl

Hielden we voor het eerst in Buurthuis de Speler onze muziekkavond die onze gastvrouw Bep en Daan organiseerde.

Er werd gedanst zelfs in de scootmobiel!

www.despelerondiep.nu



In december **Oog voor Elinkwijk:**

Trokken we lootjes, en hadden een ontroerend leuk sint feest.

Vele hadden zelfs gedichten gemaakt.

Ook begonnen we met het flyeren voor het kerst diner.

In december **Oog voor Ondiep:**

Vierden we Sint op traditionele wijze, en werd Noortje in het zonnetje gezet.



A



B



C



D

In december **Oog voor Elinkwijk & Oog voor Ondiep:**

Hadden we heel veel voorpret met het maken van de tafelschikking en prachtige naambordjes gemaakt door Monique van der Laar, met als hoogtepunt het prachtige kerstdiner wat gesponsord werd door The Colour Kitchen.

Na het lezen van het prachtige boek *Getuige zijn* van Judith Leest kon ik het niet laten om een paar van haar quotes hier te herhalen, omdat ze mooi verwoorden en onderstrepen wat er met onze stichting wordt bereikt en bedoeld.

Alle cursief gedrukte quotes komen uit dit boek, sommige vrij geïnterpreteerd.

Wil je het hele boek lezen?

Getuige zijn

Judith Leest 2016

Uitgever Huis voor de zorg uit Sittard

ISBN/EAN: 978-90-77711-30-9

NUR: 130