

Beleidsplan 2025-2027



OOG

VOOR

UTRECHT

1. Inleiding

De komende jaren blijft Stichting Oog voor Utrecht zich met toewijding inzetten voor het welzijn van ouderen in de stad. Onze ambitie is helder: we willen bouwen aan een samenleving waarin ouderen zich gezien, verbonden en gesteund voelen. Dit doen we natuurlijk niet alleen, maar juist samen met bewoners, vrijwilligers, professionals en partners in de wijk.

In de periode 2025 – 2027 richten we ons op het verbinden van ouderen, het versterken van de zelfredzaamheid onder ouderen en het borgen van de continuïteit van onze organisatie. Onze aanpak blijft kleinschalig, buurtgericht en vanuit de wensen en behoeften van ouderen zelf. Door goed te luisteren en samen te werken bouwen we aan netwerken van aandacht en ontmoeting waarin iedereen ertoe doet.

Onze visie en plannen voor 2025 – 2027 worden gepresenteerd in dit beleidsplan, hierbij zijn het beleidsplan 2022 – 2024 en de Sociale Visie Utrecht 2040 als uitgangspunt genomen.



2. Doelen

2.1. Het verbinden van ouderen

Stichting Oog voor Utrecht zet zich in om het netwerk van ouderen te vergroten. Dit wordt gedaan door laagdrempelige ontmoetingsplekken te creëren en sociale interactie te stimuleren. Wekelijks worden er vier open inloopochtenden georganiseerd in de Utrechtse wijken Ondiep, Elinkwijk en Zuilen. Hier kunnen ouderen elkaar ontmoeten, ervaringen delen en deelnemen aan activiteiten. Deze inloopmomenten zijn bewust kleinschalig, wat zorgt voor onderlinge verbondenheid en sociale controle. Mensen worden gemist als ze er niet zijn en ontvangen bijvoorbeeld een telefoontje of kaartje bij afwezigheid.

Verder stimuleert Oog voor Utrecht sociale interactie middels het maatjesproject. Dit is een initiatief waarbij ouderen gekoppeld worden aan een vrijwilliger (maatje) om zo wekelijks een vast contact moment te hebben. Het contact verloopt telefonisch (belmaatje) of het maatje komt fysiek langs. Verder hebben de maatjes een signalerende rol, waardoor eventuele problemen zoals gezondheidsklachten of toenemende eenzaamheid sneller opgemerkt kunnen worden. Op deze manier kunnen andere partijen tijdig worden ingeschakeld als er extra hulp nodig is.



2.2. De zelfredzaamheid van ouderen bevorderen

Naast het verminderen van eenzaamheid richt Oog voor Utrecht zich ook op het vergroten van de zelfredzaamheid onder ouderen. Op deze manier proberen wij het beroep op hulpverlening te verminderen. Dit doen we met acties zoals de jaarlijkse weerbaarheidstraining en informatie over veilig medicijngebruik. Verder zijn we een wijkinformatiepunt met tal van voorlichtingen. Huisartsen en fysiotherapeuten geven voorlichting over gezondheid, bewegen en voeding. Andere voorlichtingen/verbindingen zijn Burennetwerken, NIZU, Digitale vaardigheidstraining met Capgemini en Digiwijs, Steunpunt Mantelzorg, Zet een stap naar gezondheid, Stichting Thuisgekookt, Stichting Eet mee, kerken, Thuiskeepers, Bewonersorganisaties, Dock, en vrijwilligersorganisatie Ucentraal.

Een andere manier waarop de zelfredzaamheid vergroot kan worden is het creëren van voorzorgcirkels. Hierbij nemen buurtbewoners het initiatief om een groepje te vormen waarbij mensen bij elkaar om hulp kunnen vragen. Denk hierbij aan het buitenzetten van de vuilnisbak tot aan het meerijden naar een doktersafspraak. Het organiseren van zo'n voorzorgcirkel ligt bij de buurtbewoners zelf, echter willen wij hier een ondersteunende rol in bieden. Wij willen, net zoals beschreven staat in Sociale Visie Utrecht 2040, aansluiten bij wat ouderen zelf nog kunnen en wat zij nodig hebben om er voor elkaar te zijn. Dit wordt gedaan door het organiseren van voorlichtingsavonden en door te inventariseren wat nodig is bij de buurtbewoners om een voorzorgcirkel op te zetten. Op deze manier hopen we dat mensen langer thuis kunnen wonen en er minder beroep wordt gedaan op de eerstelijnszorg. Voor sommige ouderen maakt Oog voor Utrecht nét het verschil om thuis te kunnen blijven wonen.

Verder wordt door de bezoekers van de inloopochtenden in Zuilen en Ondiep regelmatig jam gemaakt, 'Oogappeltjes Jam'. Ondertussen is deze jam een leuk visitekaartje geworden. De jampotjes worden voorzien van een mooi label en is op verschillende locaties in de wijk te koop. Doordat de ouderen de jam zelf maken én verkopen leveren zij een eigen bijdrage aan de organisatie. Dit sluit mooi aan bij ons doel om de zelfredzaamheid te vergoten.

2.3. Gezond eten en bewegen stimuleren

Voorkomen is beter dan genezen, daarom willen we bij Oog voor Utrecht gezond eten aanmoedigen en beweging stimuleren. De wekelijkse kookclub is hier een goed voorbeeld van. Op woensdag middag wordt met enthousiaste ouderen en een handjevol vrijwilligers een heerlijke maaltijd klaargemaakt. Deze maaltijd wordt vervolgens bezorgd bij ouderen in de buurt. Op deze manier kunnen ouderen op een makkelijke manier een gezonde maaltijd nuttigen.

De open inloopochtenden starten met een kwartier vol bewegingsoefeningen van 'Blijf fit' en 'Nederland in beweging'. Verder zijn er iedere woensdagmiddag wandelclubs en organiseert Oog voor Utrecht parkwandelingen. Op deze manier proberen we ouderen op een gezellige en laagdrempelige manier in beweging te houden.

2.4. Kleinschalig en buurtgericht werken

Zoals beschreven staat in Sociale Visie Utrecht 2040 richten ook wij de activiteiten in vanuit het dagelijks leven van onze ouderen. Bij Oog voor Utrecht staat kleinschalig en buurtgericht werken centraal. We hopen ouderen op deze manier beter te kunnen ondersteunen in dingen waar *zij* behoefte aan hebben. Zo worden de inloopmomenten georganiseerd vanuit locaties die centraal in de buurt liggen. Mensen kunnen hier op hun pantoffels naartoe. Dit maakt dat mensen elkaar ook weer tegen komen bij het doen van boodschappen. De kleinschaligheid van de inloopochtenden zorgt voor onderlinge verbondenheid en sociale controle. Verder werken we heel bewust niet met een vooruit geplande activiteitenkalender, er wordt namelijk samen met de ouderen gekeken waar de behoefte ligt. De activiteiten worden dus samen met de deelnemers bedacht. Hierdoor worden ze uitgedaagd om met ideeën te komen en wordt altijd ingespeeld op waar behoefte aan is.

Ondanks dat Oog voor Utrecht zich voornamelijk richt op ouderen, wordt ook de rest van de buurt betrokken bij Oog voor Utrecht. Zo wordt op verschillende momenten in het jaar een leuke actie bedacht samen met de basisschool in Zuilen en worden lokale (sport)clubs betrokken bij bijvoorbeeld de organisatie en uitvoering van het kerstdiner.

2.5. Het betrekken en behouden van vrijwilligers

Momenteel heeft Oog voor Utrecht ongeveer 200 vrijwilligers. Het werven van vrijwilligers wordt vaak gedaan door het plaatsen van gerichte vacatures. Hierin werken we samen met het UWV, de VCU, Oranje Fonds en de Tussenvoorziening. Om vrijwilligers te betrekken en optimaal in te kunnen zetten worden trainingen gegeven zoals 'eenzaamheid signaleren en bespreekbaar maken' en 'krachtwerk' vanuit de Vrijwilligersacademie. Daarnaast worden vrijwilligers getraind in de presentiebenadering van Andries Baart. Om de vaste vrijwilligers met elkaar te verbinden wordt er twee keer per jaar een heimiddag georganiseerd. Tijdens deze middag kunnen de vrijwilligers zich verbreden of verdiepen in een relevant onderwerp. Ook staat hier de verbinding en samenwerking tussen de vrijwilligers centraal.

Vrijwilligers worden op verschillende manieren bedankt voor hun inzet. Twee keer per jaar wordt er een borrel georganiseerd voor de kerngroep van Oog voor Utrecht. Hiervoor worden onder anderen alle vaste vrijwilligers uitgenodigd. Daarnaast krijgen vrijwilligers rond de feestdagen een presentje.



2.6. De continuïteit van de organisatie borgen

De organisatie is de afgelopen jaren snel gegroeid. Het openen van een eigen kantoor samen met het in dienst nemen van personeel heeft al bijgedragen aan het borgen van de continuïteit, desondanks blijft het belangrijk om aandacht te besteden aan dit onderwerp. Het is juist bij onze doelgroep sterk van belang om de continuïteit te borgen. Het wegvallen van een opgebouwd sociaal netwerk werkt niet alleen opnieuw eenzaamheid in de hand, maar kan ook zorgen voor wantrouwen. Doordat dit grote gevolgen kan hebben voor de (mentale)gezondheid van ouderen, moet dit dus te allen tijde worden voorkomen.

Een van de manieren om de continuïteit te kunnen borgen is het creëren van een financiële buffer. De Stichting draait momenteel op basis van gemeentesubsidie, fondsen, anonieme donateurs, stille giften, schenkingen, sponsors, legaten en erfstellingen. Het creëren van een financiële buffer zal gedaan worden door een deel van de inkomsten apart te zetten en te bewaren voor momenten waarop er niet genoeg inkomsten zijn om routinematige activiteiten te bekostigen. Het bedrag dat hiervoor nodig is wordt ieder jaar bepaald aan de hand van de inzichten en wensen op dat moment. Verder draagt het bestuur de eindverantwoordelijkheid voor het financieel beheer waarbij jaarlijks een verantwoording plaatsvindt in de jaarrekening.

Een andere manier waarop continuïteit geborgen wordt is door te investeren in personeel, vrijwilligers en stagiaires. Dit wordt gedaan door opleidingen, cursussen en goede begeleiding aan te bieden. De presentietheorie is de basis van de begeleiding die wordt gegeven. Verder worden de helpende handen van Oog voor Utrecht zoveel mogelijk ingezet op taken die zij interessant vinden en waar ze goed in zijn. Op deze manier zorgen we ervoor dat iedereen zo lang mogelijk gemotiveerd en geïnspireerd blijft om zich in te zetten voor Oog voor Utrecht.



3. Slotwoord

In een uitdagend en veranderlijk zorg-landschap zó blijven navigeren dat kwetsbare ouderen hun zelfredzaamheid kunnen behouden, dat is de voortdurende uitdaging en het grote streven van de stichting. Dat ouderen zich kunnen redden is natuurlijk niet genoeg. De belangrijkste benzine is zin, zin in het leven. Als we dat kunnen bieden, dan weten we waar we het voor doen.

