

NIEUWSBRIEF

HERFSTEDITIE

# DE WIJKPROEVERIJ

HA BEWONER, COLLEGA, PARTNER,

Het jaar 2022 loopt op zijn eind. Hoe was dit jaar voor jou? Zaten er mooie ontmoetingen tussen?

In deze editie vertellen we je graag welke wijkproeverijen er zijn geweest en natuurlijk welke er weer op de planning staan!

In deze editie:

- Terugblik op de wijkproeverijen die plaatsvonden
- Een korte evaluatie
- Aankomende Wijkproeverijen
- Wat werkt tegen eenzaamheid?
- Nieuws uit andere hoeken - Interessant nieuws en tips

Door heel Utrecht gaan professionals en bewoners samen aan de slag op zoek naar verbinding. Wat is er in de wijk, wat zijn de wensen en wat is er nog nodig?

*' Met de wijkproeverij willen we ouderen in hun kracht zetten, het sociale netwerk versterken, verbreden, verduurzamen maar bovenal het levensplezier stimuleren '*

De kracht van  
wij samen

DOCK

doek.nl



# EEN KORTE TERUGBLIK OP DE WIJKPROEVERIJEN DIE PLAATSVONDEN

## BINNENSTAD/ NOORDOOST

### PIONIEREN IN DE TUIN

Het zonnetje scheen, iedereen was enthousiast. Het was met andere woorden een zeer geslaagde ochtend." aldus een bezoeker van de Wijkproeverij. Op donderdag 29 september was de buurt uitgenodigd bij Tuinencomplex de Pioniers om de 'proeven' van wat de wijk Noordoost te bieden heeft. De auto's met bezoekers die wat slechter ter been waren reden af en aan, en de fietsenrekken stonden al snel helemaal vol. Er werd gemusiceerd en gewandeld. Er was een voorlichting over gezondheid en men kon in gespreksgroepen praten over vriendschap. Ook wethouder Susanne Schilderman kwam langs en benadrukte nogmaals het belang van bewegen en elkaar blijven ontmoeten. Een uitgebreid verslag kun je teruglezen in de nieuwsbrief van de Bewegvriendelijke wijk.



## LEIDSCHER RIJN - CENTRUM

### OP DE MARKT

Op 25 augustus stonden ze met een bakfiets, koffie en veel informatie op de markt in het centrum van Leidscher Rijn. Dit blijkt toch DE plek om nieuwe mensen te ontmoeten. Zo'n 50 mensen hebben ze gesproken. Veel verbindingen worden gelegd. Er blijken heel wat mensen graag meer te willen weten over wat er allemaal georganiseerd wordt in hun wijk. Onverwachts waren er ook veel 'jonge starters' op zoek naar meer informatie over hun omgeving.

# ONDIEP

## EEN OPEN DAG EN ROMMELMARKT

Bij de Speler in Ondiep werden de deuren open gezet. Een informatiemarkt met wel 18 organisaties, muziek, optredens en een buurtlunch. Het was een succes! Iedereen gaf aan dit elk jaar terug te willen zien.

Mensen dansten en liepen de polonaise tijdens het optreden van de Hollandse Noot. Het muzikale duo Sunshine Society maakten mooie kleinschalige theatrale momentjes met bezoekers. Ook de wethouder gaf aan meer van dit soort ontmoetingsmomenten te willen zien. Zie het verslag op Ondiep TV.



Wijkproeverij  
OndiepTV Utrecht  
264 abonnees  
Abonneren  
2

## LEIDSCHER RIJN - HET ZAND

Op 20 september vierden ze het leven met een hapje en een drankje en een dansje. Ineke (sociaal makelaar) verteld: "Een dag vol gezelligheid, nieuwe ontmoetingen, nieuwe inspiratie & informatie. Heerlijke koffie van ZOespreZO, fantastische zang & muziek van Sunshine Society, Centraal museum en.... toch ook nog best een lekker weertje!"



## HART VAN NOORD - ZUID WEST

### INFORMATIEMARKT

Met het programma 'Samen in de Stad' richt DOCK zich vanuit een preventieve benadering op het langer thuis blijven wonen van 60-plussers. Dinie: "We werken daarbij samen met bewoners en wijkorganisaties aan verbinding en ook aan de versterking van het zorg- en hulpnetwerk in de wijk. De Wijkproeverij is daarbij een middel en mag wat ons betreft een jaarlijks terugkerend evenement blijven!"



De editie afgelopen 6 september bij Hart van Noord liet duidelijk zien wat het belang is van de Wijkproeverij. Deelnemende organisaties waren onder andere de Bibliotheek, NOOM (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten), Paraplu (voorheen Boogh voor mensen met hersenletsel die willen re-integreren én wijk-ontmoetingscentrum), het Wijk Informatie steunpunt, U-Centraal (voor vragen of zorgen over wonen, (mantel)zorg, geld, persoonlijke ontwikkeling of bijvoorbeeld sociaal contact), Lady Fit, Sport Utrecht, Gezondheidscentrum Oog in Al, Volksgezondheid Utrecht WMO, Wijkbureau Zuid West, Power by Peers (voor begeleiding naar ondernemerschap), NiZU (Netwerk informele Zorg Utrecht) en By Bosshardt. Daarnaast waren ook bewonersgroepen en zzp'ers aanwezig om zich te presenteren en werden er diverse workshops gegeven.

Ook Ingeborg Hornsveld, gemeenteraadslid voor GroenLinks kwam nog even langs voor een kennismaking en een vragenronde. Wat daarbij onder andere ter sprake kwam was of een dergelijke ontmoeting met de lokale politiek wellicht vaker in de buurt moest plaatsvinden. Na afloop kregen bezoekers nog een pakket mee dat werd aangeboden door de Utrechtse Armoedecoalitie samen met DOCK. Daarin ook wat leuke (financiële) verrassingen. In alle opzichten bijzonder geslaagd in de opzet en hopelijk een terugkerend evenement!



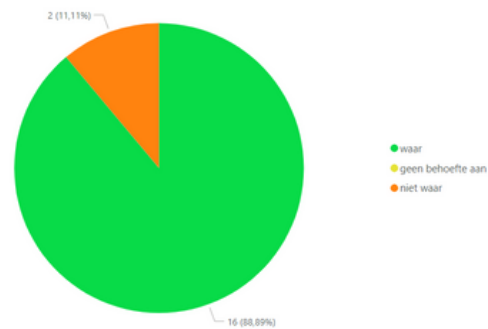
# EEN KORTE EVALUATIE

## WAT IS NOU HET RESULTAAT VAN DE WIJKPROEVERIJ?

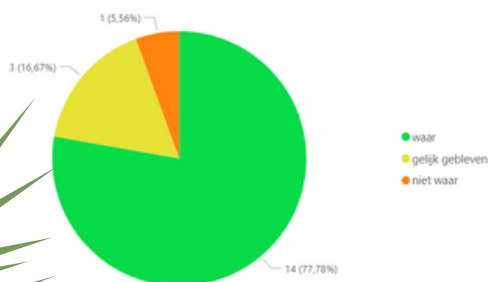
We namen vragen af bij bezoekers van de Wijkproeverij. Het resultaat is o.a. dat mensen zich gehoord en gezien voelen, het een zinvolle tijdsbesteding vinden en beter weten bij wie ze met welke hulpvraag terecht kunnen.

Het deelnemen aan de Wijkproeverij betekent voor mij een zinvolle tijdsbesteding

Het deelnemen aan de Wijkproeverij betekent voor mij iets te organiseren

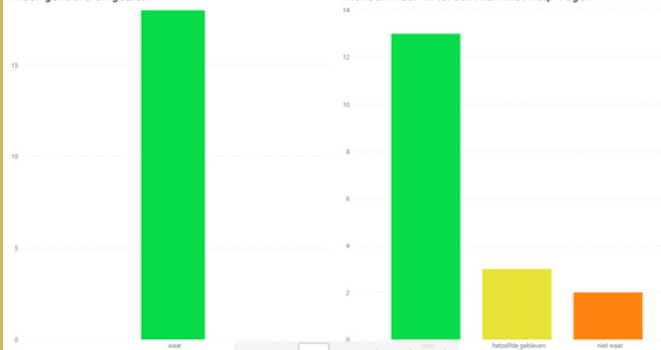


Doordat ik deelneem aan de Wijkproeverij voel ik mij meer onderdeel van de maatschappij



Doordat ik deelneem aan de Wijkproeverij voel ik mij meer gehoord en gezien

Doordat ik deelneem aan de Wijkproeverij ken ik meer mensen waar ik terecht kan met hulpvragen



## JOUW STEM TELT!

Wilt u ook uw mening en ervaring delen over een Wijkproeverij? We vinden jouw stem belangrijk. Zo weten we welke vraag er leeft binnen wijken en kunnen we ons verbeteren! Via de QR code kom je bij een korte enquête over de wijkproeverij.



# AANKOMENDE WIJKPROEVERIJEN

Ook een Wijkproeverij bezoeken en horen wat er allemaal te doen is in de wijk ?  
Er komen er weer een aantal aan!

## Leidsche Rijn



**DOCK** **Synergo** **SPORT UTRECHT** **nizu** **HANDJE HELPEN** **U**

**BEWEEG PROEVERIJ DO 24 NOV 10.00 - 13.30U**

START: BODYPERCUSSIE

WORKSHOPS: SPIERVERSTERKING  
SALSA - STOELPILATES - FITNESS  
KOERSBAL - SQUASH EN MEER

AFSLUITING: SILENT DISCO

Bij Squash Utrecht: Taagdreef 130  
Activiteiten en drankjes gratis - Lunch €3

*! Denk aan sportschoenen, kleding om in te zweten en een handdoek.*

Foto: Heini Bunnik

## Vleuten de Meern



Deze reeks appeltaartconcerten zijn ontstaan als een samenwerking met de Wijkproeverij. Meld je aan voor een van de volgende concerten !

**Appeltaartconcerten**

TOPMUSICI SPELEN APPELTAARTCONCERTEN BIJ BUURTCENTRUM DE SCHAKEL IN VLEUTEN-DE MEERN.

OP HET PROGRAMMA STAAT KLASIEKE MUZIEK EN APPELTAART. U BENT VAN HARTE WELKOM! NEEM UW BUREN MEE.

TOEGANG: €4 inclusief concert, koffie en appeltaart. TOEGANG op vertoon van U-pas: €2

Reserveren is gewenst via: [APPELTAARTCONCERTEN.NL/SPEELLIJST](https://www.appeltaartconcerten.nl/speellijst)

U kunt ook aan de deur een kaartje kopen, maar vol is vol. Uw vrijwillige bijdrage aan de uitgang wordt op prijs gesteld.

Wordt u ook **VRIEND** van Stichting Appeltaartconcerten? Kijk voor alle concerten in Utrecht en daarbuiten op: [APPELTAARTCONCERTEN.NL](https://www.appeltaartconcerten.nl)

Deze serie concerten wordt georganiseerd i.s.m. de sociaal makelaars van Dock.

**ALLE WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN**

**SPEELLIJST OKTOBER 2022 T/M MAART 2023**

**ELK CONCERT EEN ANDER MOOI PROGRAMMA!**

**DINSDAG 11 OKTOBER 2022**  
14.30 uur

**DINSDAG 8 NOVEMBER 2022**  
14.30 uur

**DONDERDAG 29 DECEMBER 2022**  
10.30 uur

**DINSDAG 7 FEBRUARI 2023**  
14.30 uur

**DINSDAG 7 MAART 2023**  
14.30 uur

**BUURTCENTRUM DE SCHAKEL SCHOOLSTRAAT 11 UTRECHT**

Stichting Appeltaartconcerten brengt klassieke muziek naar mensen toe en speelt daarom in wijktheaters, ouderenzorginstellingen, buurthuizen en het speciaal onderwijs.

DE WERKING VAN DE WILLEN

Nederlands Philharmonisch Orkest | Nederlands Kammerorkest | Dr. C.J. Vaillantfonds | Gemeente Utrecht | **DOCK**

# AANKOMENDE WIJKPROEVERIJ

Maandag  
28 november

## DE WIJKPROEVERIJ KANALENEILAND - TRANSWIJK

De kracht van  
wij samen

**DOCK**

Ik ga voor  
informatie en  
gezelligheid



Hier krijg ik  
Energie van!!!



Informatie over de  
tegenmoetking  
Energie kosten



**Hart van Noord**  
Geallieerdenlaan  
tegenover huisnummer 24

## KANALENEILAND - TRANSWIJK



### Deze keer gaat de Wijkproevrij over Energie !!

#### Programma

De kracht van  
wij samen

**DOCK**

Vanaf 12.45 uur bent u welkom.

13.00 uur: Presentaties van:

Loket 1 - voor hulp bij het invullen van formulieren.

De Geldzaak - uitleg over diverse regelingen en tegemoetkoming energiekosten.

Hans Schut - over onder meer WMO en de U-pas.

Kom kijken bij de informatiekramen van o.a . Buurteam, diverse weggeefkasten, het Wijkinformatiepunt, NOOM, NIZU, SportUtrecht, Vecht en IJssel, Buurtpact Transwijk en activiteiten in onze mooie wijk.

Vanaf 14.45 uur kunt u kennis maken met StoelYoga of een Stoelmassage krijgen.

15.00 uur: Het Danspaleis.

**NOOM**  
naamk en digitaal in de wijk

Deelname is gratis en geniet van een hapje en een drankje.

Kom gezellig een dansje maken tijdens het Danspaleis of vraag uw favoriete liedje aan.

Bel gerust voor extra informatie

Emilia 06 286 58 897

Monique 06 599 26 606



# AANKOMENDE WIJKPROEVERIJ

Vrijdag  
2 december

## DE WIJKPROEVERIJ RIVIEREN DICHTERSWIJK

Ik ga voor informatie en gezelligheid

Hier krijg ik Energie van!!!

informatie over de tegemoetkoming Energie kosten

**Het Strandpaviljoen**  
Noordzeestraat 20

De kracht van wij samen **DOCK**



## RIVIEREN DICHTERSWIJK



### Deze keer gaat de Wijkproevrij over Energie !!

**Programma**

vanaf 13.45 inloop op de 1e verdieping

14.00  
Presentaties:  
Van Hans Schut over WMO en de U-pas  
En het BuurtTeam samen met de sociaal raadvrouw over de aanvraag van de energietoeslag.

14.45  
Pauze met een hapje en drankje en ruimte om vragen te stellen en even te snuffelen bij de informatiekraam.

15.00  
Zingen met Ada

Vanaf 14.30 worden er ook weer fitheid metingen gedaan

Deelname is gratis en geniet van een hapje en een drankje. Kom eens snuffelen op bij de informatie kraam en ontdek uw wijk

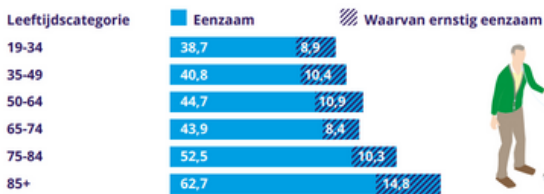
Bel gerust voor extra informatie  
Leonie Weesing 06 12 60 30 91





# WAT WERKT TEGEN EENZAAMHEID?

## Wat werkt bij de aanpak van Eenzaamheid



Wist je dat de Wijkproeverij is ontstaan na 2 jaar corona waarin er veel meer eenzaamheid werd geconstateerd? Dit was een grote reden om elkaar weer te ontmoeten! Uit de nieuwste cijfers en onderzoeken van kenniscentrum Movisie zie je dat iedereen wel eens last heeft van eenzaamheid, jong en oud. In de

afbeelding hieronder zie je wat helpt en wat belangrijk is!

Vooral met de komende donkere maanden voor de deur is het fijn om elkaar op te zoeken. Wie weet heb je er wat aan.

### Zeven vormen van ondersteuning Om neerwaartse spiraal te doorbreken



### Werkzame elementen binnen eenzaamheidsinterventies



#### Voor alle leeftijden

→ Verminderen negatieve gedachten door bijvoorbeeld sociaal cognitieve training.



#### Voor ouderen

- Groepsaanpak, vooral groepsinterventies met een educatief element gericht op het verbeteren van het sociale netwerk, en groepsinterventies gericht op sociale activiteiten en sociale steun.
- Activiteiten gericht op het vergroten van de eigenwaarde en de persoonlijke controle bevorderen de langetermijneffectiviteit.
- Leren omgaan met computer en internet.
- Actieve bijdrage van ouderen bij het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten.
- Combineren van strategieën (educatief, cognitief, sociaal) en technieken (coaching, groepsdiscussie, training).
- Inspelen op lokale context.

Deze informatie is afkomstig uit het dossier Wat Werkt bij de aanpak van eenzaamheid van Movisie waarin gegevens uit wetenschappelijk onderzoek zijn verzameld over Wat Werkt bij de aanpak van eenzaamheid. De dossiers zijn niet statisch en worden jaarlijks aangepast met nieuwe onderzoeken.



kennis en aanpak van sociale vraagstukken

# NIEUWS UIT ANDERE HOEKEN

Interessant  
nieuws en tips!

## Meer dan vervoer alleen

ANWB AutoMaatje is een service waarbij vrijwillige chauffeurs minder mobiele plaatsgenoten vervoeren. De chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto. Elke rit is meer dan vervoer alleen. Vaak gaan de vrijwillige chauffeurs mee op doktersbezoek of helpen zij met boodschappen doen.

U Centraal koppelt inwoners aan een vrijwilliger bij hen in de buurt. De vrijwilliger haalt de inwoner op en brengt hem of haar na afloop ook weer thuis. Na afloop van de rit rekent de inwoner meteen af met de vrijwilliger. De onkostenvergoeding bedraagt 35 cent per kilometer en eventuele parkeerkosten.

Een vervoersmaatje worden? Of een chauffeur nodig?  
Geef u op via U Centraal.



PROVINCIE UTRECHT

[Home](#) [Hulp nodig?](#) [Veelgestelde vragen](#)

## 66 PLUS?

1 jaar gratis met tram en bus

Binnen de provincie Utrecht

[Direct aanmelden](#)



Heeft u een laag inkomen en bent u 66+ en woonachtig in Utrecht? Vraag dan een jaar gratis OV vervoer aan!  
[www.gratisreizenouderen.nl](http://www.gratisreizenouderen.nl)



# NIEUWS UIT ANDERE HOEKEN



## Welkom bij Stichting Thuisgekookt

Verse maaltijden aan huis voor  
en door buurtgenoten

Maakt de leeftijd, je gezondheid of een handicap het lastig om elke dag zelf te koken? Stichting Thuisgekookt gaat graag op zoek naar een buurtgenoot die speciaal voor jou een extra portie kookt. De maaltijd kan gebracht of gehaald worden, je betaalt slechts de kostprijs en je zit nergens aan vast!

## Zelf thuiskok worden?

Als thuiskok kun je met weinig moeite écht het verschil maken. Door simpelweg een portie meer te koken zorg jij ervoor dat mensen die niet meer in staat zijn zelf een warme maaltijd op tafel te zetten gezonder en gevarieerder eten. Bovendien zorgt het contact met een buurtgenoot ervoor dat mensen minder eenzaamheid ervaren. Zo maak je als thuiskok hun wereld groter, gezonder én gelukkiger!

Ook delen ze allemaal lekkere gerechten en hebben ze een eigen kookboek. Kijk op [thuisgekookt.nl](https://thuisgekookt.nl)

**#kook  
meer**

Kook het verschil!

**Kookboek**

Een initiatief van:



### Ingrediënten voor 4 personen

- 1 kg riblappen
- 2 grote uien
- 50 g roomboter
- 500 ml runderbouillon
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- 2 blaadjes laurier
- 4 kruidnagels
- 2 plakken ontbijtkoek



### Bereidingswijze

1. Snijd het vlees in stukken en meng met de bloem.
2. Laat ondertussen de boter in de braadpan smelten, voeg het vlees toe en bak het rondom bruin. Doe dit eventueel in delen als de pan niet zo groot is.
3. Als al het vlees gebakken is haal je het uit de pan. Snijd de uien en bak die in het braadvet. Als de uien glazig zijn voeg je het vlees weer toe.
4. Voeg dan de 500 ml runderbouillon, de rode wijnazijn, de laurierblaadjes en de kruidnagels toe.
5. Roer alles goed door en laat dit terwijl je het af en toe doorroert minimaal twee uur stoven.
6. Voeg aan het einde van de stooftijd twee plakken ontbijtkoek toe en laat nog minimaal een uurtje pruttelen.

# EEN CONFERENTIE OVER SENIOREN EN FINANCIËLE VEILIGHEID

## Senioren en Financiële Veiligheid



Op woensdag 30 november organiseren seniorenplatform ACO Utrecht en COSBO-stad-Utrecht namens de Alliantie Financiële Veiligheid de conferentie 'Senioren en Financiële Veiligheid'. Tijdens de conferentie presenteren Martin den Hartog, bestuurder ouderenzorgorganisatie Axion Continu, en Krijnie Schotel van Veilig Thuis, het Actieplan 2023 van de alliantie aan burgemeester Sharon Dijkma.

Veel senioren zijn slachtoffer van in het oog lopende risico's, zoals babbeltrucs en phishing. Maar vaak speelt financiële onveiligheid zich juist buiten het gezichtsveld van anderen af. Eind 2020 nam de Utrechtse gemeenteraad een motie aan om financiële veiligheid voor ouderen te versterken, en een alliantie van betrokken organisaties op te richten.

Tijdens de bijeenkomst spreken Martin den Hartog van Axion Continu en Krijnie Schotel van Veilig Thuis en is burgemeester Sharon Dijkma hoofdgast. De bijeenkomst vindt plaats van 9:30 tot 12:30 uur in het Stadhuis op de Stadhuisbrug 1 in Utrecht.

**AANMELDEN BIJeenKOMST**

Of stuur een e-mail naar [info@aco-utrecht.nl](mailto:info@aco-utrecht.nl)

**Dat was hem weer.  
Wil je hier ook zinvolle informatie / leuke  
projecten met betrekking tot ouderen delen?  
Geef het door!  
Tot de volgende !**

## CONTACT

*Mocht je willen aanhaken bij  
een thema, wijk of een wens  
willen doorgeven?  
neem dan vooral contact op!  
[wijkproeverij@dock.nl](mailto:wijkproeverij@dock.nl)  
06-59 96 84 55*

De kracht van  
wij samen

**DOCK**

