

JANUARI 2023

NIEUWSBRIEF

meetellen
UTRECHT

VINDEN WAT JE NODIG HEBT

door Bram (panelmedewerker) en Rachel (projectmedewerker)

De meesten van jullie hebben hem (hopelijk) al ingevuld: de vragenlijst voor ons onderzoek van dit jaar, met als thema 'Vinden wat je nodig hebt'. Omdat wij het belangrijk vinden dat zo veel mogelijk mensen hun stem laten horen, hebben wij de afgelopen weken verschillende plekken bezocht om zo veel mogelijk mensen bij ons onderzoek te betrekken: van het Maliegilde tot de Sleep-Inn, van de Wilg tot UW bedrijf.



Op bezoek bij Bosshardt in Kanaleneiland

De mensen die wij ontmoeten geven graag hun mening, ieder op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo, super!

“Dat is waar het bij Meetellen om draait, want iedere mening telt!”



Ook Sint en Piet doen mee aan het onderzoek!



Met de klok mee: afnames bij Wij 3.0 Ghanaplein, Maliegilde, Buurtwerkkamer Top en Food4Good

Inmiddels hebben ook al veel panelleden de vragenlijst online of via de post ingevuld, hartelijk dank daarvoor! In totaal zijn er nu al ruim 230 lijsten ingevuld.

Tot slot hebben zich wel 75 mensen aangemeld voor een interview. Dat is een record waar we heel blij mee zijn. We zouden graag iedereen willen spreken, maar de onderzoekers kunnen helaas maar zo'n 15 - 20 interviews afnemen. Je hoort daar in februari meer over van hen!

En voor degenen die nog niet hebben meegedaan: het kan nog tot eind januari! Het verloten van de 20 VVV-bonnen doen we daarom in februari.



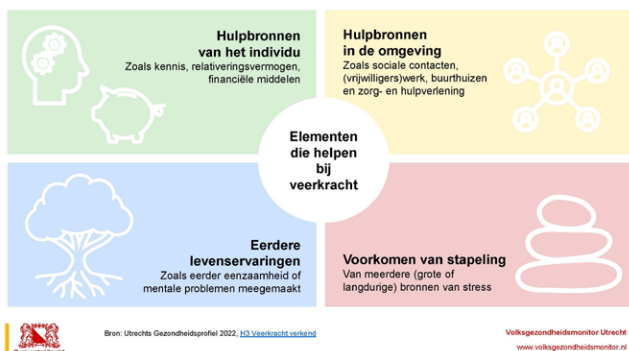
WE WENSEN IEDEREEN
EEN GOED EN GEZOND 2023!

TERUGVEREN DOEN WE SAMEN

door Erik en Corrie (panelmedewerkers)

Op donderdag 24 november hebben we deelgenomen aan een workshop bij Volksgezondheid over 'veerkracht'. Heel interessant! Wat blijkt: veerkracht is enorm relevant voor je gezondheid en je goed voelen.

Eerst werd ons gevraagd wat wij onder veerkracht verstaan. Veel mensen vonden het hebben van veerkracht de verantwoordelijkheid van de persoon zelf. Vervolgens vond de presentatie van de gezondheidsmonitor van de gemeente Utrecht plaats. Daarna bespraken we voorbeelden uit de praktijk en werd ons gevraagd wat we hebben onthouden en misschien gaan gebruiken van de workshop.



Erik: "Wat mij vooral is bijgebleven is dat veerkracht een krachtenspel is van de vier elementen en minder de verantwoordelijkheid van de persoon zelf, zoals ik eerder dacht."

Corrie vult aan: "Eerst dacht ik dat veerkracht uit jezelf moest komen. Nu denk ik dat ook je omgeving en omstandigheden mee kunnen werken of tegen kunnen werken voor je eigen veerkracht. Soms kun je weer helemaal terugveren en soms kun je zelfs beter uit tegenslag komen dan hoe je erin kwam." Onze conclusie is dus: tijdens je leven verschildt de mate van veerkracht, maar hulpbronnen kunnen ervoor zorgen dat je beter kunt 'terugveren' bij tegenslag. Zoals voetballer Johan Cruyff zei:

"Alleen kun je niks, je moet het samen doen"

LEKKER VOOR WEINIG

door Annette (coördinator)

Dat is naam van het kookboek met budget-recepten van het Voedingscentrum. Panelleden van Meetellen zijn er positief over: aantrekkelijke, duidelijke recepten en ook nog eens voor weinig geld. Wat aandachtspuntjes



De klankbordgroep met het boek 'Lekker voor weinig'

krijgen Eva en Bianca van het Voedingscentrum ook mee. Want wat als er vanuit gegaan wordt dat je bijvoorbeeld melk, kruiden of yoghurt in huis hebt, terwijl je dat nooit gebruikt? Dan moet je meer kopen en is het duurder. En zit je ook nog eens met voedingswaren die je over hebt. Daarom de tip te verwijzen naar vervolgrecepten met de ingrediënten waar je maar een beetje van gebruikt. Verder missen we een speciale markering bij veganistische recepten.

We hebben 4 kookboeken om panelleden blij mee te maken! Wil je er graag één? Meld je dan snel bij Annette: annette@meetellen.nl of 06 55 493 401.



Nieuwsgierig geworden? Kijk op de website van het Voedingscentrum: <https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/kookboeken/lekker-voor-weinig/> Wil je geen boek kopen, maar ben je toch benieuwd naar lekker koken voor weinig geld? Op de website vind je ook budget recepten: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/budgetrecepten.aspx>

INTERVIEWS OVER EENZAAMHEID

door Annette (coördinator)

Heb jij in 2022 meegedaan aan een interview over eenzaamheid? Dan willen we je nog eens extra bedanken. Meetellen en vooral JIJ kan hierdoor mee-helpen aan beter passende oplossingen voor eenzaamheid dan die er tot nu toe bedacht zijn. Dat is heel erg belangrijk en waardevol!



Het rapport vind je op de website van Utrecht Omarmt: <https://www.utrechtomarmt.nl/overzicht/rapportage-beknopte-studie-panelleden-meetellen-naar-ernstige-eenzaamheid-in-utrecht/>

MEETELLEN BESTAAT 10 JAAR!

donderdag 15 december 2022

De viering van ons tienjarig bestaan en de presentatie van ons nieuwe onderzoek 'Dit vinden wij van de stad': redenen genoeg voor een feestje voor ons netwerk van professionals en panelleden! Het werd een mooi, informatief samenzijn met veel gezelligheid en uitwisseling.

Een hoogtepunt van de middag was de première van ons filmpje. Hierin vertellen panelleden, de oprichter en beleidsmedewerkers over de betekenis van Meetellen.

Wil je het filmpje ook zien? Ga dan naar Youtube: <https://youtu.be/ltx4OkKTjH0>. Je kunt het ook vinden door te Googlen op 'viering tien jaar Meetellen'. Dank voor ieders komst en ieders bijdrage aan wat Meetellen mocht bereiken de afgelopen 10 jaar!



De première van de Meetellen film

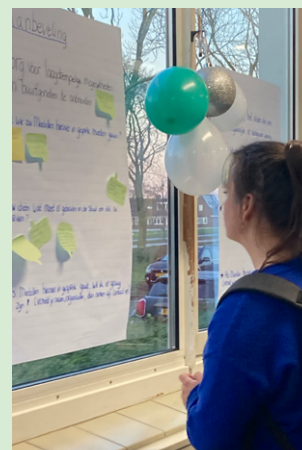
Panellid Desiree:
"Ik vond het interessant,
leuk dat Meetellen zoveel
bereikt heeft!"



Marieke presenteert het onderzoek



Erik citeert één van de panelleden



Reacties op de aanbevelingen



Julia van Groen Links, met Annette en haar werkgroep Werk & Inkomen



Een prachtig cadeau van Madeline en Monique



Gezellig netwerken



Tijd voor de borrel



Rients en Kees in gesprek

EEN GIDS VOOR ALS JE ER MET JEZELF NIET UITKOMT

door Bert, Corrie (panelmedewerkers) en Rachel (projectmedewerker)

Op een winterse ochtend hebben Bert, Corrie en Rachel een interview met buurtpastor Robin de Jong in de Nicolaas Monicakerk aan het Boerhaveplein in Ondiep. We zijn namelijk nieuwsgierig wat een buurtpastor doet en hebben een aantal vragen die we graag aan Robin willen stellen. Het duurt even voordat we de kerk hebben gevonden, want van de buitenkant lijkt het gebouw meer op een woonhuis. Gelukkig weten we elkaar toch te vinden en kan het interview beginnen.

Wat zijn uw werkzaamheden als buurtpastor?

“In het kort kan ik zeggen dat ik huisbezoeken doe bij mensen thuis. De ander mag bepalen waar het gesprek over gaat: sommige mensen willen een probleem bespreken, anderen willen graag hulp bij iets praktisch (bijv. een kapotte fiets) en sommigen willen iets delen over hun verleden. Iemand anders vindt het moeilijk om naar buiten te gaan: dan ben ik er ook om met hem mee te gaan naar de huisarts, naar het ziekenhuis. We praten over wat op dit moment belangrijk is voor iemand”. Dat is dus eigenlijk een stukje geestelijke zorg en ook een stukje overlap met het buurtteam, concludeert Bert.

“Ja, zo zou je het kunnen zien”, aldus Robin. “Maar we proberen ook steeds naast de buurtbewoner te blijven staan, ook als er bijvoorbeeld iemand onrecht wordt aangedaan. Bijvoorbeeld als er gedoe is met het UWV of de belastingdienst en iemand dreigt vast te lopen, dan gaan we naast iemand staan. Door mee te denken, kunnen we soms iemand verder helpen. En soms neem je een paar stappen terug.



Robin de Jong

Een bewoner zei laatst: 'Je bent eigenlijk een soort gids voor mij, wanneer ik er met mezelf niet meer uitkom, daar help je mij.' En dat vond ik een mooie omschrijving.”

Waar zijn jullie te vinden?

Er zijn nu in totaal vijf buurtpastores in de stad. Ieder werkt in een andere buurt in Utrecht. Dit zijn kleine buurten, zodat het contact met de buurt behapbaar

blijft en bewoners je weten te vinden: Rivierenwijk, Kanaleneiland-Zuid, de Eerste Daalse buurt, de Rietveldbuurt en Geuzenwijk. Dat is zo ontstaan omdat wij graag in buurten werken waarvan wij denken dat we kunnen bijdragen aan de kwaliteit van leven voor en met bewoners. Er zijn in die zin meer Utrechtse buurten waar wij zouden willen werken!

Hoe kunnen panelleden contact met jullie opnemen?

Ik en mijn collega's zijn in de buurt aanwezig en daar gaan we met bewoners in gesprek. Mensen merken dat ik de tijd heb en dat ze gewoon iets kunnen vertellen. Sommige mensen vragen dan of ik een keer binnenkom of ze kennen iemand die hulp kan gebruiken en zo ontstaat het contact.

Woon je in een van bovenstaande buurten en wil je graag in contact komen met een buurtpastor, ga dan naar de website www.buurtpastoraatutrecht.nl Daar vind je de juiste contactgegevens per buurt.

THUIS IN JE WIJK

door Annette (coördinator)



Nienke (links) en Marga (derde van links) in gesprek met de panelmedewerkers

In 2022 spraken panelleden van Meetellen met de gemeente over de vraag wanneer je je thuis voelt in de wijk. De inzichten hieruit zijn opgenomen in de 'visie Thuis in de wijk'. Dat is een brief waarin de doelen staan voor de komende jaren. Wat wil de gemeente bereiken in de wijk? Denk aan betere samenwerking tussen organisaties, stimuleren van contacten in de wijk, een veilige buurt en toegankelijke, aantrekkelijke activiteiten voor mensen in een kwetsbare positie.

De panelmedewerkers van Meetellen testten deze brief op 5 januari. Dat deden zij samen met Marga en Nienke van de gemeente, die allebei voor Thuis in de wijk werken. Het werd een mooi gesprek, met belangrijke inhoudelijke feedback, waarmee zij de brief kunnen voltooien!

COLOFON

Jaargang 11, nummer 35, januari 2023

Lid worden of meer informatie: www.meetellen.nl

Facebook: www.facebook.com/MeetelleninUtrecht/

Aan-/afmelden nieuwsbrief: utrecht@meetellen.nl