



Handboek Met en Voor Elkaar

**Een project van sv Geinoord
Nieuwegein**

Colofon

Dit is een uitgave sv Geinoord in het kader van het project Met en Voor Elkaar. Dit project is mogelijk gemaakt door subsidie van ZonMw in het kader van Eén tegen Eenzaamheid van het Ministerie van VWS en subsidie van de gemeente Nieuwegein.

Het handboek is opgesteld aan de hand van het format *Hoe schrijf ik een handboek* van het Samenwerkingsverband effectieve interventies.

Auteur

Saskia van de Siepkamp

Eindredactie

Rien Nijssen

Fotografie

Gerard van Vliet

Sv Geinoord

Postbus 7169

3431 JD Nieuwegein

info@svgeinoord.nl

meve@svgeinoord.nl

www.svgeinoord.nl

www.svgeinoord.nl/meve

Bestellen

U kunt het handboek in digitale vorm opvragen via meve@svgeinoord.nl

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van bronvermelding:

© sv Geinoord

December 2021



Voorwoord

Wie had dat gedacht? Een idee uit september, dat uitgroeit tot zo'n groot succes. Want het project Geinoord Met En Voor Elkaar, dat in de vier maanden voor de start op 4 februari 2020 werd uitgewerkt, is een enorm succes geworden. Voor de laatste lockdown (december 2021) zagen we elke dinsdag zo'n veertig stralende gezichten van 75-plussers uit Nieuwegein. Elke dinsdag gezelligheid bij de koffie, ouderen die zich welkom voelen, nieuwe vriendschappen die ontstaan, spellen die gespeeld worden, beweegoefeningen die het lijf activeren en niet te vergeten de lunch met elkaar.

En het idee is eigenlijk zo simpel. Een beschikbaar sportcomplex op een doordeweekse dag, waar ook Walking Football wordt gespeeld, openstellen voor de eenzame ouderen.

Het heeft ons verbaasd hoe enthousiast de vrijwilligers zich betrokken voelden bij dit project: projectteamleden, gastvrouwen, spelcoördinatoren, chauffeurs vanuit Walking Football, cliënten van de dagbesteding, ROC-studenten, schoonmakers, kantinebeheerder, accommodatiebeheerder en al degenen die ik vergeet op te noemen.

Immers: iedere voetbalclub heeft te maken met een tekort aan vrijwilligers. Maar in dit project waren er spontane aanmeldingen en zelfs ook vrijwilligers, die zich meteen ook aanboden voor de bardienst op zaterdag bij het voetballen.

In aanvang was er de angst dat we de eenzame 75-plussers niet achter de voordeur vandaan zouden krijgen. Uiteraard lagen de flyers bij kerken, huisartsen, buurtcentra, wooncentra, et cetera. Maar de grootste succesfactor was de mond-op-mond-reclame van de deelnemers:

- De lage drempel van een niet chique maar gezellige sportkantine en
- het welkom voelen door een prettige ontvangst en
- het gekend en herkend worden door gastvrouwen en andere deelnemers en
- de gezelligheid

zorgden voor een wekelijks groeiende groep van gelukkige ouderen bij onze club.

Als voorzitter ben ik apetrots dat we met zoveel vrijwilligers een sociaal maatschappelijke bijdrage aan de samenleving in Nieuwegein kunnen realiseren. We hopen dan ook dat er nog vele jaren door wordt gegaan met dit initiatief, zodat we blijven genieten van het gevoel van Geinoord Met En Voor Elkaar.

Hans van der Meijden
Voorzitter sv Geinoord Nieuwegein

Kijk ook naar mini-documentaire Geinoord Met En Voor Elkaar: <https://youtu.be/-p2cyXnvEBM>

Inhoud

Inleiding	5
De interventie in vogelvlucht	6
1.1 Waarom met deze interventie aan de slag: resultaten	6
1.2 De aanleiding: probleem- of vraagstelling	6
1.3 Wat wil je bereiken: doel.....	7
1.4 Voor wie doen we het?	8
1.5 Door wie: uitvoering en beleid	10
2. De aanpak	11
2.1 De aanpak in concrete fasen of stappen	11
2.2 Benodigde competenties van de uitvoerders.....	16
2.3 Randvoorwaarden voor toepassing	17
2.4 De financiën in beeld.....	17
3. Onderbouwing.....	19
3.1 Wat moet je weten: achtergrondinformatie.....	19
3.2 De visie achter de interventie.....	19
3.3 Verantwoording: wat werkt en waarom werkt het?.....	20
Bronnenlijst	22
Adressen.....	23
Bijlagen	24
BIJLAGE 1 - persbericht	25
BIJLAGE 2 - flyer.....	26
BIJLAGE 3 - inschrijfformulier.....	27
BIJLAGE 4 – achtergrondinformatie bij flyer (voor huisartsen)	28
BIJLAGE 5 – persbericht in het kader van Nieuwegein 50 jaar	29
BIJLAGE 6 – minidocumentaire.....	31

Inleiding

Al een aantal jaar organiseert Geinoord op de dinsdagmorgen wandelvoetbal voor senioren. Het aantal deelnemers aan deze activiteit groeit jaarlijks en de deelnemers genieten van elkaars gezelschap, het potje voetbal en de gezelligheid achteraf in de kantine. Bij de vereniging leefde de wens om ook voor de inwoners van Nieuwegein die vanwege hun leeftijd niet meer in staat zijn deel te nemen aan het wandelvoetbal een passend aanbod te realiseren. Een activiteit gericht op verantwoord bewegen en het verminderen en voorkomen van eenzaamheid.

‘Geinoord Met en Voor Elkaar’ werd aldus in het leven geroepen. Het project draagt met trots de naam van de club. Omdat ook op de vroege dinsdagmorgen de sfeer en gezelligheid van de voetbalvereniging terug te vinden is in de kantine. Het project richt zich op inwoners van 75 jaar en ouder van Nieuwegein.

Vanaf 4 februari 2020 zijn de deelnemers elke dinsdag welkom op het sportpark van de vereniging in Nieuwegein. Er is gratis koffie, thee en lunch. Vrijwilligers zorgen voor activiteiten voor binnen en buiten. Zoals bordspellen, kaarten, sjoelen, darten, bewegingsactiviteiten, balspellen en jeu de boules. Kijken naar of meedoen met het wandelvoetbal kan natuurlijk ook. Ook worden er themabijeenkomsten georganiseerd.

Dit handboek is een leidraad voor elke sportvereniging die ook graag een ontmoetingsplek wil zijn voor mensen van 75 jaar en ouder uit de omgeving. Het biedt een handvat voor de voorbereidingen. Een lijst met mogelijke activiteiten en aandachtspunten voor als het project van start is gegaan. Het is geen lijvig handboek met protocollen, beleidsstukken en 1001 aandachtspunten. Met En Voor Elkaar is een praktisch project. Van verenigingsmensen voor verenigingsmensen.

‘Geinoord Met en Voor Elkaar’ (verder in dit handboek aangeduid als MEVE) is niet mogelijk zonder de hulp van vele handen. Natuurlijk zijn we in eerste instantie dank verschuldigd aan ZonMW, het Ministerie van VWS en de gemeente Nieuwegein voor de verstrekte subsidies. Maar de praktijk valt op staat door de vrijwilligers. De stagiair van het ROC Midden Nederland die in zijn zomervakantie belangeloos de dinsdagen bleef komen. De gastvrouwen. De chauffeurs. En een speciaal woord van dank ook voor de deelnemers aan de dagbesteding van Stichting Reinaerde. Het was soms een hele uitdaging voor hen, zeker ten tijde van het opstarten na de lockdowns door het Corona-virus, maar ook hun bijdrage zorgde voor het slagen van dit project.



De interventie in vogelvlucht

1.1 Waarom met deze interventie aan de slag: resultaten

Geinoord wil structureel bijdragen aan het verminderen en voorkomen van eenzaamheid. Gezelligheid, vaardig en veilig bewegen en verbinding met anderen zijn hierbij kernbegrippen. Aansluiting bij een bestaande activiteit (wandervoetbal) en de inzet van al actieve vrijwilligers zorgt voor continuïteit. Vanuit het wandervoetbal is er doorstroom mogelijk van deelnemers. Door samenwerking met maatschappelijke organisaties, kerken, zorgorganisaties, welzijnsorganisaties en huisartsen in Nieuwegein komen we in contact met potentiële deelnemers die nog geen band met de vereniging hebben.

De combinatie van bewegen, gezelligheid, samen lunchen en de clubsfeer maken deze activiteit bijzonder. Geinoorders van het eerste uur zitten aan tafel met mensen die nog nooit een stap op het voetbalveld gezet hebben. Door mensen van de bank af en in onze kantine te krijgen ontstaan nieuwe sociale contacten. Minimaal één keer per week hebben ze een activiteit van een aantal uren in gezelschap van generatiegenoten. Maar MEVE is ook uitermate geschikt voor mensen die bang zijn in eenzaamheid te geraken. De weduwnaar die al elke zaterdag langs het veld staat om ons eerste elftal aan te moedigen, maar door de weeks zijn agenda leger ziet worden. Of het echtpaar dat steeds meer op elkaar is aangewezen. Of de vrouw waarvan de echtgenoot onlangs is opgenomen in het verpleeghuis wegens dementie.

Het project trekt als bij-effect ook nieuwe vrijwilligers. Vanuit de groep wandervoetballers hebben zich een aantal partners van deelnemers gemeld die eerder niet bij de vereniging betrokken waren, maar die zich graag aan het project verbonden. Daarnaast trekt de enthousiaste groep deelnemers ook de aandacht van andere oudgedienden van de vereniging. Ook vanuit deze groep stapten enkele mensen naar voren om hun hulp aan te bieden bij het vervoer en andere activiteiten.

1.2 De aanleiding: probleem- of vraagstelling

De laatste jaren heeft eenzaamheid onder ouderen landelijk, maar ook lokaal de aandacht. Met programma's als Eén tegen eenzaamheid stimuleert de overheid gemeenten de handschoen op te pakken, maar ook organisaties, verenigingen en burgers om initiatief te nemen. Met de toenemende vergrijzing, de sluiting van de verzorgingshuizen en de afname van de bereidheid en mogelijkheden binnen families om intensief mantelzorg aan hun ouders te verlenen, is het risico op vereenzaming groter dan voorheen.

Wat begint met een relatief makkelijk aan te pakken probleem, namelijk sociale eenzaamheid, kan uitmonden in een veel ingewikkelder probleem. De vraag wat iemand nog voor de maatschappij betekent of voor een ander. Het gemis aan nauw contact met iemand, een levenspartner, een goede vriend(in) waarmee diepgaande gesprekken gevoerd kunnen worden. Zingeving en bestaansrecht. Het is niet voor niets dat het thema 'voltooid leven' steeds vaker onderwerp van gesprek is binnen de politiek.

Ook in Nieuwegein is eenzaamheid onder burgers een thema. Het aanbod van MEVE is erop gericht om zowel eenzaamheid te verminderen als eenzaamheid te voorkomen. De huidige activiteiten binnen

de gemeente zijn veelal gericht op één specifiek thema, zoals bridge, creatief bezig zijn of bewegen en beperken zich in tijdsduur en vervoersmogelijkheden voor deelnemers.

Voor zover de projectgroep heeft kunnen achterhalen, biedt geen van deze activiteiten een wekelijks programma dat een flink deel van de ochtend duurt en dat afsluit met een gezamenlijke lunch. Ook de combinatie met kort bewegen, ruimte voor een goed gesprek en een breed, afwisselend aanbod aan spelactiviteiten aangevuld met een aantal themabijeenkomsten en optredens is een goede aanvulling op het al bestaande aanbod. Bovendien biedt de kantine van de voetbalvereniging een fijne en veilige omgeving met een leuke sfeer voor een dergelijke activiteit.

Geinoord heeft een mooie accommodatie en is al jaren bezig om het sportcomplex naast het gewone voetbal ook voor andere activiteiten open te stellen. Deze andere activiteiten richt Geinoord niet alleen op haar leden, maar ook op niet-leden. Hiermee beoogt de vereniging een sociale functie binnen Nieuwegein te vervullen met behulp van de ter beschikking zijnde middelen. Zo is bijvoorbeeld het wandelvoetbal ontstaan, maar ook de klaverjasavond, de wandel-activiteiten, het darten, de playstationdagen voor de jeugd, de open dagen voor de Nieuwegeinse jeugd en het recreatief voetbal voor inwoners met een migratieachtergrond. Het project Geinoord MEVE is op de dinsdagochtend ook een prima benutting van de beschikbare accommodatie met een hoog gehalte aan sociale verbinding.

1.3 Wat wil je bereiken: doel

In algemene termen is het doel van dit project het tegengaan en verminderen van eenzaamheid bij mensen van 75 jaar en ouder. Dit doen we door hen met elkaar in contact te brengen, maar ook sociale verbindingen te leggen tussen hen en andere groepen binnen onze vereniging: de deelnemers van 60 jaar en ouder van het Walking Football en de cliënten met een verstandelijke beperking van stichting Reinaerde. Voor de wandelvoetballers is het project een blik in de toekomst. Als ze niet meer fysiek mee kunnen komen, is er voor hun nog altijd een fijne en gezellig plek bij sv Geinoord in het MEVE-project. En omdat we nou eenmaal een sportvereniging zijn, zit veilig en vaardig bewegen natuurlijk ook in het pakket. Meer concreet levert dat het volgende op:

Doel

Tien procent van de circa 600 eenzame ouderen in Nieuwegein neemt deel/heeft deelgenomen aan de activiteit voor einde subsidietermijn. Dat is dus zestig deelnemers over een periode van twaalf maanden. Tachtig procent van de deelnemers ervaart gezelligheid en is positief over het sociaal contact.

Subdoel

Deelnemers die zich aanmelden voor MEVE maar nog fysiek daartoe in staat zijn en dat willen, nemen deel aan het Walking Football.

Subdoel

Deelnemers van het Walking Football die om fysieke redenen niet meer kunnen deelnemen aan deze activiteit stromen door naar MEVE.



Subdoel

Stimuleren van sociale cohesie tussen enerzijds de vrijwilligers van Geinoord, leden én hun echtgenoten en anderzijds de mensen met een beperking (cliënten van stichting Reinaerde) en de deelnemers van het project.

1.4 Voor wie doen we het?

Primaire doelgroep:

Inwoners uit Nieuwegein vanaf 75 jaar die te maken hebben met eenzaamheid. Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat dit in Nieuwegein om circa zeshonderd mensen gaat. Zowel mannen als vrouwen, veelal zelfstandig wonend. Het grootste deel van hen is alleenstaand na verlies van de levenspartner.

Geinoord Met en Voor Elkaar richt zich met name op mensen van 75 jaar en ouder met behoefte aan sociaal contact. Er is dan sprake van sociale eenzaamheid. Ook kan er sprake zijn van emotionele eenzaamheid, bijvoorbeeld na het overlijden van een levenspartner. Van existentiële eenzaamheid spreek je als iemand geen zingeving meer ervaart of zich afvraagt of hij of zij nog wel van betekenis is voor een ander of zelf geen persoon van betekenis meer in zijn of haar leven heeft. Die laatste vorm van eenzaamheid valt buiten de kaders van dit project. Hoewel de projectgroep natuurlijk hoopt dat er vanuit de sociale contacten die deze interventie biedt mooie verbintenissen kunnen ontstaan die meer toevoegen aan iemands leven dan een mooie dinsdagactiviteit.

Eenzaamheid als indicatie

Wanneer is iemand eenzaam? De ene persoon heeft genoeg aan een gezellige ochtend per week, terwijl de andere een volle agenda nodig heeft om zich niet eenzaam te voelen. De projectgroep heeft de keuze gemaakt niet te oordelen over de mate van ervaren eenzaamheid. Elke aanmelding van iemand die aan de kenmerken van de doelgroep voldoet (leeftijd, woonplaats) wordt in principe in behandeling genomen en geaccepteerd, tenzij er andere gronden zijn om iemand niet te kunnen laten deelnemen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan medische problemen of een te groot valrisico.

Contra-indicaties

Veiligheid voor deelnemers en vrijwilligers is eerste uitgangspunt. Er is een AED aanwezig, alsook EHBO. Er is geen medisch geschoold personeel. We kunnen dus geen medisch technische handelingen uitvoeren (hulp bij stomaverzorging, insuline-injecties etc). Ook verantwoorde begeleiding bij (gevorderde) dementie kunnen wij niet bieden. Waar de grens ligt bekijken we per individuele casus en in overleg met de deelnemer, verwanten en een deskundige van Vitras Sante, Zorgspectrum of een huisarts. Elke dinsdag is er ook een lijst beschikbaar met telefoonnummers van contactpersonen van de deelnemers, die bij calamiteiten geïnformeerd dienen te worden.

Toegankelijkheid

In ons specifieke geval is er (helaas) geen invalidetoilet aanwezig, dit is een beperkende factor voor mensen die afhankelijk zijn van een rolstoel. Voor mensen die gebruik maken van een rollator zijn de voorzieningen geschikt.

Beschikken over eigen vervoer is niet noodzakelijk. Er zijn voldoende vrijwilligers beschikbaar voor gratis vervoer van en naar huis binnen de gemeente Nieuwegein. In de praktijk blijkt dat de deelnemers ook onderling van de gelegenheid gebruik maken om elkaar beter te leren kennen en met elkaar mee te rijden.

Inkomen

Het inkomen van deelnemers is voor deelname niet relevant. Er zijn voor hen geen kosten verbonden aan deelname.

Diversiteit

In onze werving richt de projectgroep zich niet specifiek op ouderen met een migratieachtergrond, maar mocht iemand zich aanmelden en willen deelnemen, dan is die persoon uiteraard van harte welkom en kijkt de projectgroep of aanvullende ondersteuning nodig en haalbaar is. De verdeling tussen mannelijke en vrouwelijke deelnemers is geen speciaal aandachtspunt. In de praktijk merken we dat meer mannen de weg naar het project weten te vinden. Wellicht vanwege de aard van de vereniging (voetbalclub), maar er zijn ook een behoorlijk aantal vrouwelijke deelnemers.

Dit in tegenstelling tot buurthuisactiviteiten, waar er duidelijk meer vrouwen aanwezig zijn. Activiteiten zijn op alle deelnemers afgestemd en niet genderspecifiek. En uiteraard verwelkomt sv Geinoord elke deelnemer ongeacht religie, seksuele geaardheid en culture achtergrond.

Emotionele veiligheid

Sv Geinoord is een voetbalvereniging en geen zorgverlener. Als deelnemers vanwege bijvoorbeeld (toenemende) dementie teveel zorg nodig hebben en de projectgroep in overleg met een professionele adviseur deelnemer en/of familie tot de conclusie komt dat deelname niet (meer) verantwoord is, dan kan besloten worden deelname te beëindigen.

De leeftijdsgrens

De leeftijdsgrens is gesteld op 75 jaar. Dit is voor de projectgroep geen harde grens. Als een potentiële deelnemer zich meldt of door één van de ondersteunende organisaties (welzijnswerk, huisartsen) aangemeld wordt, dan zal ook bij een (iets) lagere leeftijd plek geboden worden. Het bestrijden en voorkomen van eenzaamheid bij mensen op leeftijd is belangrijker dan de harde leeftijdsgrens.

Ook de deelnemers aan het wandelvoetbal van sv Geinoord kunnen eerder doorstromen naar MEVE als zij vanwege fysieke klachten niet meer kunnen deelnemen aan hun sportieve activiteiten.

Motivatie

Uit navraag bij andere projecten blijkt dat het persoonlijk benaderen van deze doelgroep het beste werkt. In deze leeftijdscategorie zijn veel echtparen er nog aan gehecht om activiteiten samen te ondernemen. Na het overlijden zal een weduwe zich makkelijker aansluiten bij een groepje vrouwelijke leeftijdsgenoten. De weduwnaar is over het algemeen wat meer op zichzelf en zal uit zijn stoel gelokt moeten worden. Eenmaal over de drempel nemen mensen graag deel.

Intermediaire doelgroepen

- Huisartsen – huisartsenpraktijken in Nieuwegein zijn persoonlijk benaderd met het verzoek om cliënten die wat hen betreft in aanmerking komen voor het project de flyer met het aanmeldformulier mee te geven.
- Thuiszorgorganisaties – de thuiszorgmedewerkers komen letterlijk achter de voordeur en zijn goed in staat eenzaamheid te signaleren. Ook zij zijn gevraagd potentiële deelnemers actief te benaderen en naar het project door te verwijzen.
- Kerken – de kerken zijn benaderd met het verzoek parochieleden waarvoor het project een aanvulling kan zijn de flyer aan te bieden.
- Welzijnswerkers (Movactor, SportID) zijn benaderd met de vraag potentiële deelnemers door te verwijzen.
- Media als AD, Molenkruier en RTV Utrecht hebben regelmatig aandacht besteed aan het project.

1.5 Door wie: uitvoering en beleid

Een interventie als MEVE is bij uitstek geschikt voor verenigingen op het gebied van sport en vrijetijd die al over een netwerk van vrijwilligers beschikken. Aansluiten bij een bestaande activiteit als het Walking Football vergemakkelijkt de organisatie, maar is niet noodzakelijk.

- Een vereniging met actieve leden en vrijwilligers is voordeligm.
- Beschikking over eigen ruimte is praktisch (bijvoorbeeld sportkantine).
- Bestaande contacten met de gemeente en welzijnsorganisaties binnen de gemeente zijn helpend.
- Er moet draagvlak binnen de organisatie (vereniging) zijn om met een totaal nieuwe doelgroep aan het werk te gaan.

Deze interventie sluit aan bij landelijke en lokale initiatieven om eenzaamheid onder ouderen te bestrijden. In dit geval gaat het concreet om het programma Eén tegen Eenzaamheid van de landelijke overheid (Ministerie van VWS). Maar ook lokaal is eenzaamheid een speerpunt. Binnen de gemeente Nieuwegein zijn diverse activiteiten en initiatieven voor deze doelgroep, maar er was er nog geen die zich richt op de combinatie van bewegen, spel, onderling contact en sociale verbinding tussen verschillende doelgroepen in combinatie met een gezamenlijke lunch.

De projectgroep is van mening dat sv Geinord de juiste plek is om deze activiteit te organiseren. De vereniging staat volop in de samenleving. Ze organiseert al activiteiten voor jong en oud en biedt in samenwerking met Stichting Reinaerde dagbesteding aan mensen met een verstandelijke beperking. De vereniging voelt de noodzaak meer te zijn dan een voetbalclub, neemt haar verantwoordelijkheid en draagt op deze wijze bij aan meer inclusie in de gemeente Nieuwegein.



2. De aanpak

2.1 De aanpak in concrete fasen of stappen

Fase 1 – Voorbereidingsfase

Projectgroep samenstellen: wie heb je nodig?

- Projectleider
- Projectgroeplid financiën
- Projectgroeplid communicatie
- Projectgroeplid algemeen (minimaal 1)
- Projectgroeplid uit de doelgroep (75+)

Projectgroep sessie 1

- Kennismaken
- Eerste brainstorm
- Taken verdelen
 - Projectplan schrijven
 - Subsidieaanvraag/aanvragen schrijven
 - Inventarisatie sociale partners maken
 - Achtergrondinformatie en cijfers betreffende de eigen gemeente zoeken met betrekking tot de doelgroep, bestaande activiteiten, subsidiemogelijkheden

Projectgroep sessie 2 (en verder)

- Voortgang projectplan en subsidieaanvragen
- Alternatief plan voor financiën uitwerken indien subsidie niet toegekend wordt (of besluit nemen de activiteit dan niet uit te voeren)
- Projectgroeplid communicatie maakt (of laat maken) een flyer of folder voor gesprekken met sociale partners en zorgt voor persberichten (zie bijlagen 1 en 2).

Bij voldoende voortgang projectplan en subsidieaanvragen:

- Presentatie beleggen voor het bestuur van de vereniging.
 - Project presenteren/pitchen
 - Financiën toelichten
 - Go of no go vanuit bestuur vragen.
- Contact leggen met sociale partners (zie bijlage 3)
 - Bijeenkomst beleggen voor sociale partners
 - Project pitchen
 - Medewerking vragen bij het bereiken van de doelgroep
 - Indien nodig vragen of zij als partner willen optreden bij de subsidieaanvraag

Fase 2 – Go of no go

Alle inventarisaties zitten erop. De projectgroep is tevreden over het projectplan en de eventuele subsidieaanvragen. De samenwerkingspartners zijn in beeld. Het verenigingsbestuur heeft toestemming gegeven.

Activiteiten projectgroepleden

- Subsidieaanvragen indienen. Indien er sprake is van alternatieve financiering als de subsidieaanvraag afgewezen wordt, dan hoeft men niet af te wachten, maar kan met direct door met de volgende stappen.
- Projectgroeplid communicatie bereidt in samenwerking met de verantwoordelijke voor de verenigingswebsite (organisatiewebsite) een webpagina voor over het project voor aankondigingen, nieuws, inschrijfformulier, contactgegevens.
- Lijst maken met locaties van huisartsen, buurthuizen, supermarkten, kerken, woonzorgcentra, fysiotherapeuten, bibliotheek, et cetera waar de projectgroep de flyers met inschrijfformulier wil verspreiden.
- Verspreidingsplan maken: wie doet wat/waar.
- Overzicht maken van lokale (en eventueel regionale) media inclusief contactpersonen indien aanwezig.
- Inventarisatie maken van aanwezig sport- en spelmateriaal en plan maken voor inzamelen en/of aanschaffen extra materiaal
- Draaiboek maken voor de activiteit zelf

Fase 3 – Werven vrijwilligers en medewerkers

Wie heb je nodig?

Uit het projectplan komt naar voren welke vrijwilligers je nodig hebt en wie je kunt inhuren met gesubsidieerde middelen.

Wij zochten de volgende mensen:



Stagiaires sportcollege en hun begeleiders

Contact leggen met sportopleiding (in ons geval ROC Midden Nederland)

Doel: twee stagiaires die de bewegingsactiviteiten kunnen begeleiden en de spelmomenten in goede banen leiden. Studenten die de richting Speciale doelgroepen volgen hebben belang bij deze stageplek.

Aandachtspunt: kun je voldoende uren bieden, is er ook praktijkbegeleiding voor de stagiaires aanwezig tijdens de activiteit.

Chauffeurs

Voor het ophalen en wegbrengen van deelnemers die niet over eigen vervoer beschikken.

Werven onder de deelnemers van het Walking Football, de activiteit die tegelijk met MEVE plaatsvindt.

Hoe: contact leggen met de coördinator van het Walking Football en persoonlijk deelnemers benaderen.

Aandachtspunt: Vanwege ervaring met de doelgroep is het een overweging de coördinator van het Walking Football te vragen deel te nemen aan de projectgroep. Ook gezien de mogelijkheid dat deelnemers van het Walking Football doorstromen naar deze interventie als zij niet meer deel kunnen nemen aan het wandelvoetbal.

Drankvoorziening en lunch

Voor de koffie, thee en lunch hebben wij geen gebruik gemaakt van vrijwilligers maar onze samenwerking met Stichting Reinaerde verdiept.

Hoe: samen met de voorzitter van de vereniging (of de persoon die normaal de contacten met een dergelijke organisatie heeft) gesprek aangaan met de verantwoordelijke voor de dagbesteding van de zorgaanbieder om de mogelijkheden te bespreken.

Aandachtspunt: welke aanpassingen moet je eventueel doen om ervoor te zorgen dat de cliënten van de zorgaanbieder een voor hen (emotioneel) veilige werkplek hebben. Denk aan prikkels, manier van bestellingen opnemen/doorgeven, et cetera. Maak hier duidelijke afspraken over.

Boodschappen voor koffie, thee, lunch

Er moeten elke week boodschappen gedaan worden voor iets bij de koffie en de benodigdheden voor de lunch. Deze taak kan rouleren tussen de gastvrouwen of er kan iemand voor benaderd worden. Bij MEVE hebben we hiervoor afspraken gemaakt met een vaste vrijwilliger van de kantine. Zij was bereid haar takenpakket uit te breiden.

Schoonmaak

De vrijwilliger die normaal gesproken verantwoordelijk is voor de schoonmaak van de kantine en de kleedkamers hebben we gevraagd een extra schoonmaakronde op zich te nemen.

Gastvrouwen

Afhankelijk van het aantal deelnemers is de aanwezigheid van twee gastvrouwen naast de stagiaires van het ROC en de medewerkers voor de koffie/thee/lunch aan te raden. Zij kunnen bestelling voor drinken opnemen en de mensen met een verstandelijke beperking die de lunch verzorgen indien nodig een beetje in de luwte houden. Ook houden zij in de gaten of iedereen het naar zijn zin heeft. En of mensen misschien behoefte hebben aan een praatje.

Hoe: oproep op de website, via persoonlijke netwerken, bestaande vrijwilligers benaderen.

Fase 4 – Werven deelnemers

Na het bepalen van de doelgroep in het projectplan is het tijd om na te denken over het werven van de deelnemers. Omdat eenzame ouderen zich veelal achter hun gesloten voordeur bevinden en de vereniging niet over hun adressen beschikt besloten wij tot de volgende aanpak:

1. Webpagina met alle informatie en inschrijfformulier plaatsen op eigen website van de vereniging
2. Persbericht sturen naar lokale (en eventueel regionale) media (zie bijlage 1 voor een voorbeeld)
3. Flyers ophangen op prikborden van plaatselijke supermarkten (zie bijlage 2 voor een voorbeeld)
4. Flyers inclusief inschrijfformulier afgeven met het verzoek potentiële deelnemers hier actief op te wijzen bij:
 - a. Huisartsen
 - b. Thuiszorgorganisaties
 - c. Welzijnsorganisaties
 - d. Kerken
 - e. Bibliotheek
 - f. Fysiotherapeuten
5. Mondelinge reclame stimuleren via persoonlijke netwerken

Fase 5 – De laatste voorbereidingen

Alles is in gang gezet. Er moeten nog wat puntjes op de i.

Organiseer een startbijeenkomst voor projectgroep, gastvrouwen, belangrijke vrijwilligers en stagiaires:

- Taakverdeling bespreken
- Duidelijke afspraken maken over aanwezigheid
- Duidelijke afspraken maken over EHBO en AED
- Draaiboek voor de activiteit doornemen
- Nagaan of er inmiddels voldoende spelmateriaal is. Zo nee, extra actie ondernemen.

Verder nog:

- Lijst uitdraaien met huidige aanmeldingen
- Een presentielijst maken voor het bijhouden van aanwezigheid
- Eventueel een laatste aankondiging naar de plaatselijke pers

Fase 6 – De activiteit

Dan is het moment daar dat de activiteit voor het eerst plaatsvindt. Hieronder vindt u een aantal beknopte draaiboeken of tijdschema's die als voorbeeld kunnen dienen voor het inrichten van de eigen activiteit.

Tijdstip	Activiteit/actie	Wie
9.15 uur	Koffie, thee, koekje klaarzetten	gastvrouwen, cliënten St. Reinaerde
9.15 uur	Presentielijst en lijst met adresgegevens klaarleggen	gastvrouw
9.15 uur	Chauffeurs gaan op pad voor ophalen	Chauffeur WF
9.30 uur	Inloop deelnemers begeleiden, mensen welkom heten, naar een zitplaats begeleiden	gastvrouwen, projectgroepleden
9.40 uur	Chauffeurs leveren deelnemers en hun rollator af.	Chauffeur WF
9.45 uur	Tijdens de inloop iedereen voorzien van drinken en koekje. Mobiele mensen zelf laten lopen, minder mobiele mensen koffie/thee aan tafel brengen	gastvrouwen, cliënten st. Reinaerde
10.00 uur	Rondlopen met presentielijst en eventueel contactgegevens nakijken	gastvrouw
10.15 uur	Woord van welkom en aftrap	projectleider voorzitter vereniging
10.30 uur	Voorstelronde deelnemers en het delen van verwachtingen	allen onder leiding van projectleider
11.15 uur	Drankbestellingen opnemen	gastvrouwen
11.15 uur	Tijd voor koffie, thee, limonade, onderling contact	deelnemers
11.20 uur	Drankjes rondbrengen	gastvrouwen, cliënten st. Reinaerde
11.30 uur	Lunch voorbereiden	cliënten st. Reinaerde
12.00 uur	Lunch	Allen
12.45 uur	Afsluitend woordje	Projectleider

Tijdstip	Activiteit/actie	Wie
9.15 uur	Materiaal klaarzetten	stagiaires
9.15 uur	Koffie, thee, koekje klaarzetten	gastvrouwen, St. Reinaerde
9.15 uur	Chaufeurs gaan op pad voor ophalen	Chaufeur WF
9.15 uur	Presentielijst bijhouden	gastvrouw
9.30 uur	Inloop deelnemers begeleiden, mensen welkom heten, naar een zitplaats begeleiden	gastvrouwen
9.45 uur	Tijdens de inloop iedereen voorzien van drinken en koekje. Mobiele mensen zelf laten lopen, minder mobiele mensen koffie/thee aan tafel brengen	gastvrouwen, cliënten st. Reinaerde
10.00 uur	Woord van welkom aan nieuwe deelnemers en eventueel delen van nieuws (plannen voor volgende bijeenkomsten, ziekte, overlijden)	Lid projectgroep of gastvrouw
10.00 uur	Tijd voor koffie, thee, limonade, onderling contact	deelnemers
10.15 uur	Beweegactiviteit	stagiaires ROC NL
10.30 uur	In groepjes uiteen voor spelactiviteit.	deelnemers onder begeleiding van stagiaires en gastvrouwen
10.45 uur	Drankbestelling opnemen	gastvrouwen
11.00 uur	Drankjes rondbrengen	gastvrouwen, cliënten st. Reinaerde
11.30 uur	Lunch voorbereiden en tafels dekken	cliënten st. Reinaerde
12.00 uur	Lunch	allen
12.45 uur	Afsluitend woordje	lid projectgroep of gastvrouw

Aangeboden spelactiviteiten:

- Rummikub – aanbieden aan een tafel, pen en papier voor bijhouden scores aanwezig
- Mens-erger-je-niet – aanbieden aan een tafel
- Klaverjassen – drie tafels met kaartspel, klaverjasformulieren, pennen
- Overige kaartspellen – aanwezig mocht er behoefte zijn
- Overige gezelschapsspellen – aanwezig mocht er behoefte zijn
- Sjoelen – sjoelbakken binnen of buiten op een tafel, stoelen ernaast opgesteld, pen en papier voor bijhouden scores aanwezig
- Jeu de boules (binnenversie met zachte ballen) – meestal binnen in verband met de vlakke ondergrond en valgevaar van de deelnemers. Ballen op een statafel om staan en bewegen te motiveren. Stoelen nabij indien nodig.
- Darten – Materiaal op veilige afstand op statafel, stoelen nabij indien nodig
- Biljart – Draagbare biljarttafel op tafelhoogte, stoelen nabij indien nodig

Aangeboden beweegactiviteiten:

- Korte wandeling op het sportpark
- Bewegen op muziek
- Beweegoefeningen op de stoel
- Beweegoefeningen naast en achter de stoel
- Beweegoefeningen in spelvorm met een zachte bal in een kring (zittend op een stoel)
- Beweegoefeningen in spelvorm met een zachte bal in een kring (indien verantwoord staand voor de stoel)

N.B. De beweegactiviteiten worden in verband met veiligheid altijd aangeboden door een stagiaire met een relevante opleiding in de aanwezigheid van een verantwoordelijk projectgroeplid. Of door een

trainer van de vereniging met affiniteit met de doelgroep. De stagiair wordt begeleid door een fysiotherapeut.

Vanwege het risico op vallen en de ongelijke ondergrond buiten vinden de meeste beweegactiviteiten binnen plaats. Indien mogelijk en verantwoord verplaatsen de activiteiten zich naar buiten.

Na het aflopen van de stageperiode van de ROC-stagiaires heeft de projectgroep een trainer van de vereniging bereid gevonden de beweegactiviteiten te begeleiden.

Georganiseerde (thema)bijeenkomsten en andere activiteiten:

- Quiz over de historie van Nieuwegein
- Presentatie over de historie van Nieuwegein
- Muziekbingo met live zang
- Optreden door cover band met meezingers en nummers uit de oude doos
- Draaiorgel aanwezig op een mooie zomerse dag
- Workshop oefeningen Veilig op de fiets

2.2 Benodigde competenties van de uitvoerders

Hieronder staan de belangrijkste competenties per uitvoerder in willekeurige volgorde beschreven.

Projectleider netwerkvaardigheid samenwerken initiatief ontplooiën plannen en organiseren presenteren voortgangscontrole groepsgericht leiderschap delegeren	Projectgroeplid financiën financieel bewustzijn omgaan met details plannen en organiseren samenwerken presenteren voortgangscontrole
Projectgroeplid communicatie schriftelijke uitdrukingsvaardigheid plannen en organiseren presenteren samenwerken conceptueel denken creatief denken	Projectgroeplid algemeen samenwerken creatief denken netwerkvaardigheid
Gastvrouw integriteit mondeline uitdrukingsvaardigheid klantgerichtheid omgevingsbewustzijn sensitief reageren luisteren	Stagiaire sportopleiding (ROC MN) energie motiveren omgevingsbewustzijn mondeline uitdrukingsvaardigheid initiatief ontplooiën plannen en organiseren creatief denken
Chauffeurs rijvaardig sociaal vaardig	

Bron: <https://www.123test.nl/competentielijst>

2.3 Randvoorwaarden voor toepassing

Draagvlak

Omdat er in geval van een sportvereniging in veel gevallen sprake is van een nieuwe doelgroep is het belangrijk dat er draagvlak is voor het project. Het bestuur zal zich achter het project moeten scharen, maar ook de bestaande vrijwilligers die (al dan niet zijdelings) betrokken zullen zijn bij de nieuwe activiteit, moeten geënthousiasmeerd worden. Bij sv Geinoord maakt de voorzitter deel uit van de projectgroep.

Toegankelijkheid

Gezien de gevorderde leeftijd van de doelgroep is het belangrijk dat gebouw en toiletten goed toegankelijk zijn voor mensen die gebruik maken van een rollator. Aanwezigheid van een invalidetoilet verdient de voorkeur. De opstelling in de kantine moet dermate ruim zijn dat men zich makkelijk met een rollator tussen de tafels kan bewegen. In verband met verminderd zicht is goede verlichting noodzakelijk. Ophalen en thuisbrengen van niet-mobiele deelnemers is een voorwaarde.

Verzekeringen

Het is zeer belangrijk om na te gaan of bestaande verzekeringen schade en letsel opgelopen tijdens de activiteit dekken. De activiteit gaat in zodra de deelnemer door een chauffeur thuis wordt opgehaald en eindigt als de deelnemer thuis is gebracht. In geval van deelnemers met eigen vervoer geldt dat uiteraard niet.

Het is daarom essentieel om na te vragen of de vrijwillige chauffeurs vanuit het wandelvoetbal over een inzittenden verzekering beschikken. Daarnaast moet gekeken worden of de huidige aansprakelijkheidsverzekering van de vereniging alleen de reguliere activiteiten van de vereniging dekt, of ook uitbreiding van de activiteiten met een project als MEVE. Wellicht heeft dit gevolgen voor de premie.

Als er sprake is van een samenwerking met een organisatie voor dagbesteding voor cliënten met een verstandelijke beperking is het belangrijk ook daar na te vragen of hun cliënten voldoende gedekt zijn door hun verzekering tijdens deze activiteit.

Professioneel klankbord

Een voetbalvereniging is geen zorgverlener. De doelgroep mensen van 75 jaar en ouder is een kwetsbare groep. Het is belangrijk dat de projectgroep regelt dat er professionals beschikbaar zijn voor ruggespraak. Als er zorgen zijn over een deelnemer, bijvoorbeeld in het kader van dementie of valgevaar, dan kan het uiteindelijk nodig zijn iemand verdere deelname te ontfemen. Deze beslissing kan het best genomen worden in overleg met de deelnemer, eventueel zijn of haar familie en een zorg- en welzijnsprofessional.

2.4 De financiën in beeld

Voordat u subsidie aan kunt vragen, sponsors zoekt, een eventuele deelnemersbijdrage bepaalt en/of besluit de activiteit uit eigen middelen te betalen, dienen op bestuursniveau een aantal besluiten genomen te worden over het al dan niet doorberekenen van de kosten aan de activiteit. Hieronder een voorbeeld van de te nemen besluiten en de verschillende mogelijkheden.

Wat	Soort kosten	Doorberekenen?
Servies voor de koffie en lunch	Eenmalig (directe kosten)	Doorberekenen aan activiteit
Boodschappen koffie/lunch	Out of pocket (directe kosten)	Doorberekenen aan activiteit
Veldhuur voor activiteiten	Jaarlijkse betaling aan gemeente (indirecte kosten)	Doorberekenen aan activiteit
Huur kantine voor activiteiten	Directe kosten	Doorberekenen aan activiteit
Energiekosten	Nemen toe door extra gebruik keuken en kantine (indirecte kosten?)	Doorberekenen aan activiteit
Stagevergoedingen	Directe kosten	Doorberekenen aan activiteit
Vrijwilligersvergoedingen	Deels indirecte en deels directe kosten. Vergoedingen nemen toe door inzet aantal vrijwilligers	Extra uit te betalen vergoeding doorberekenen aan activiteit
Reiskostenvergoeding chauffeurs	Directe kosten	Doorberekenen aan activiteit
Bureaukosten projectleden	Directe kosten	Doorberekenen aan activiteit
Verzekeringskosten?	Indien extra directe kosten	Doorberekenen aan activiteit
Onvoorzien	Directe kosten	Doorberekenen aan activiteit

Bovenstaand overzicht is een voorbeeld. Elke vereniging kan andere beslissingen nemen over wat wel en wat niet door te berekenen. Nadat deze beslissingen zijn genomen, kan een begroting worden opgesteld. Vervolgens kan een beslissing worden genomen over het aanvragen van subsidie, het inzetten van eigen middelen, het zoeken van sponsors en een eventuele bijdrage door deelnemers. Binnen MEVE is gekozen voor kostenvrije deelname. Binnen de gemeente Nieuwegein wonen veel ouderen met een lager inkomen. Ook voor hen wilde de projectgroep de activiteit aantrekkelijk maken.

3. Onderbouwing

3.1 Wat moet je weten: achtergrondinformatie

De doelgroep

Naarmate mensen ouder worden, neemt het risico op eenzaamheid toe. Partners, vrienden, broers, zussen, kennissen vallen weg. Er zijn steeds minder mensen over om mee te praten. Ouderen raken slechter ter been en kunnen of mogen soms geen auto meer rijden en raken op die manier hun vrijheid steeds meer kwijt. Verlies van gehoor en zicht heeft ook grote impact. Het is makkelijk voor te stellen dat iemand zich steeds meer alleen en buiten de samenleving voelt staan.

Tegelijkertijd worden mensen door de toegenomen welvaart en medische kennis steeds ouder. Ze wonen langer thuis, maar hun kinderen wonen verder bij het ouderlijk huis vandaan dan vroeger. En ook de digitaliseren van de wereld speelt een rol. Het is voor de huidige volwassenen als haast niet bij te benen, laat staan voor onze doelgroep van 75 jaar en ouder.

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat eenzaamheid een belangrijke voorspeller is voor vroegtijdig overlijden. Daarnaast veroorzaakt eenzaamheid een tal van problemen als depressie, suïcide, dementie, zelfverwaarlozing, hartproblemen en schulden. Bij deze stapeling van problemen is het niet altijd helemaal duidelijk wat de oorzaak is en wat het gevolg¹. Maar de noodzaak van het ondernemen van actie is duidelijk.

3.2 De visie achter de interventie

Geinoord Met En Voor Elkaar is een voorbeeld van een interventie die vanuit de praktijk is ontstaan en niet vanuit de theorie. De projectgroep is dan ook vooral praktisch te werk gegaan. Deels gebaseerd op eigen ervaringen met het Walking Football, aangevuld met advies door vrijwilligers van andere initiatieven uit de gemeente en gesprekken met welzijnsorganisatie MOvactor. Voor het onderdeel bewegen heeft de projectgroep gebruik gemaakt van de kennis die aanwezig is bij het Sportcollege van het ROC Midden Nederland waar ze de specialisatie 'speciale doelgroepen' aan hun studenten aanbieden.

Sv Geinoord speelt al een rol in de Nieuwegeinse gemeenschap en is van mening dat ze een grotere maatschappelijke rol kan vervullen. Er ligt een sportcomplex. Laat dat zoveel als mogelijk dienst doen



voor sociale activiteiten voor Nieuwegeiners. Naast het voetbal door de leden kan Geinoord ook openstaan voor andere activiteiten voor leden en niet-leden. Hiermee wil Geinoord bijdragen aan de sociale verbinding binnen Nieuwegein.

Voor wat betreft de invulling van het project staat autonomie voorop. Deelnemers kunnen kiezen aan welke activiteiten ze willen

¹ Bron: Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, uitgave van Ministerie van VWS, maart 2018

deelnemen. Waar mogelijk komen ze met eigen vervoer of rijden ze met elkaar mee. Als er geen eigen vervoer is, dan regelt de vereniging het vervoer. Er zijn regelmatig kleine evaluaties: heeft iedereen het nog naar zijn of haar zin, missen er activiteiten, is de lunch naar tevredenheid, wat zou er de volgende keer op tafel moeten staan? De gastvrouwen zoeken naar de balans tussen het verzorgen van een leuke, verzorgde activiteit en het stimuleren om tussendoor te bewegen. De tafels worden gedekt, maar de deelnemers worden naast de korte beweegactiviteit ook gestimuleerd om tussendoor te bewegen. De spelletjes liggen op een centrale tafel. Als de tafels gedekt worden, gaan de deelnemers even naar buiten om ruimte te maken voor de cliënten aan de dagbesteding van stichting Reinaerde. Maar tussendoor is er ruimte voor een praatje of een gezamenlijk spelletje.

De gastvrouwen zijn actief, enthousiast, gastvrij en ondersteunend, maar niet betuttelend. Zij focussen op wat kan, niet op wat niet kan.

3.3 Verantwoording: wat werkt en waarom werkt het?

Tijdens de loop van het project is gebleken dat mondelinge reclame goed werkt. De meeste deelnemers zijn via via bij MEVE terecht gekomen. Het halen en brengen is voor een aantal van hen van essentieel belang. De groep begon als groep van bijna uitsluitend mannen. In de loop der tijd hebben zich steeds meer vrouwelijke deelnemers gemeld. Dit is positief voor de dynamiek in de groep en zorgt voor een natuurlijke variatie in de vraag naar verschillende activiteiten.

De deelnemers hebben aangegeven het jammer te vinden als de activiteit stilgelegd wordt in periodes als de zomervakantie. De projectgroep heeft geprobeerd de zomersluiting zo kort mogelijk te houden, met inachtneming van de aanwezigheid van voldoende vrijwilligers in verband met de veiligheid van de deelnemers.

MEVE gaat uit van gratis deelname. Dit werd door de deelnemers op prijs gesteld. Toch zijn er ook deelnemers die aangeven een kleine bijdrage geen bezwaar te vinden. De projectgroep heeft geen onderzoek gedaan naar draagvlak voor een eigen bijdrage en is voor het vervolg van het project bezig met fondsenwerving.

In de loop van het traject heeft de projectgroep het aantal gastvrouwen uitgebreid. Zij bleken een goede aanvulling op de stagiaires van het ROC en de cliënten van stichting Reinaerde. Zij zorgen voor extra gezelligheid, extra ogen en zij sturen een beetje bij als iemand moeilijk aansluiting lijkt te vinden of een praatje nodig heeft.

Het gelijktijdig plaatsvinden van het Walking Football en MEVE zorgt voor extra levendigheid, doorstroom vanuit Walking Football en voldoende chauffeurs.

De gekozen activiteiten zijn activiteiten waarbij interactie is. Geen puzzel, maar een gezelschapsspel. Samen kaarten en geen patience spelen. Beweegactiviteiten op muziek, in een kring of met een bal waarbij plezier en contact met elkaar is.

Valkuilen

- Teveel in verzorgende rol stappen. Het is verleidelijk de koffie en thee aan tafel te brengen en de deelnemers toch een beetje te verwennen. Idealiter lopen de deelnemers zelf heen en weer, desnoods met ondersteuning om hun drinken en versnapering op te halen.
- Groepjesvorming. Dit is niet direct een probleem, maar het kan interessant zijn om te kijken wat er gebeurt als de projectgroep/de gastvrouwen zich actief mengen in bijvoorbeeld de samenstelling

van de kaartgroepjes, zodat verschillende mensen elkaar wat beter leren kennen. Tegelijkertijd valt er ook veel te zeggen voor herhaaldelijk contact met dezelfde mensen, zodat vriendschappen opgebouwd kunnen worden.

Bronnenlijst

Booijink, M., Kuiper, C. & Lammersen, G. (2012, april). *Hoe schrijf ik een handboek. Een schrijfwijzer om succesvolle interventies schriftelijk overdraagbaar te maken*. Utrecht: Samenwerkingsverband effectieve interventies, Movisie

Booijink, M., Kuiper, C. & Lammersen, G. (2012, april). *Hoe schrijf ik een handboek. Een format om succesvolle interventies schriftelijk overdraagbaar te maken*. Utrecht: Samenwerkingsverband effectieve interventies, Movisie

Ministerie van VWS (2018). *Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid*. Den Haag: Ministerie van VWS

Van der Zwet, R., De Vries, S. & Van de Maat, J.-W. (2020, februari). *Dossier Wat werkt bij eenzaamheid*. Utrecht: Movisie

Geraadpleegde websites

www.movactor.nl

www.movisie.nl

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/eenzaamheid>

www.eentegeneenzaamheid.nl

www.socialekaart.nieuwegein.nl

www.123test.nl

Adressen

Sociale partners ZonMW Postbus 93 245 2509 AE Den Haag info@zonmw.nl www.zonmw.nl Gemeente Nieuwegein Postbus 1 3430 AA Nieuwegein www.nieuwegein.nl MOvactor Stadsplein 1a 3431 LZ Nieuwegein info@movactor.nl www.movactor.nl Zorgspectrum Postbus 1175 3430 BD Nieuwegein www.zorgspectrum.nl Vitras Hoofdkantoor Postbus 6063 4000 HB Tiel www.vitras.nl Go Fysio www.gofysio.nl KBO Nieuwegein/Vianen Dhr. H.L.M. Valkenet Elandweide 109 3437 CP Nieuwegein hlmvalkenet@gmail.com www.kbonieuwegeinvianen.nl/ Vrijwilligershuis Stadsplein 1 3431 LZ Nieuwegein info@vrijwilligershuis-nieuwegein.nl https://vrijwilligershuis-nieuwegein.nl/ Nationaal Ouderenfonds Smallepad 30E 3811 MG Amersfoort www.ouderenfonds.nl Stichting Reinaerde Postbus 3364 3502 GJ Utrecht www.reinaerde.nl	ROC Midden Nederland Postbus 3065 3502 GB Utrecht www.rocmn.nl Sport ID Postbus 772 3430 AT Nieuwegein www.sportidnieuwegein.nl/ Sv Geinoord Postbus 7169 3431 JD Nieuwegein info@svgeinoord.nl meve@svgeinoord.nl Overige te Nieuwegein: Kerken Huisartsen Media RTV Utrecht Postbus 1012 3500 BA Utrecht nieuws@rtvutrecht.nl www.rtvutrecht.nl/ Algemeen Dagblad internet@ad.nl www.ad.nl De Molenkruier Het Kontakt Edities bv Postbus 1 2977 ZG Goudriaan redactie.molenkruier@kmp.nl www.molenkruier.nl/
--	---

Bijlagen

BIJLAGE 1 - persbericht

--PERSBERICHT--



Geinoord Met en Voor Elkaar

Al een aantal jaar organiseert sv Geinoord op de dinsdagmorgen het wandelvoetbal voor de senioren voor wie het reguliere voetbal te snel gaat. Vanaf 4 februari breidt de vereniging deze activiteit uit met beweging, spel en gezelligheid tijdens de koffie en lunch. Het nieuwe aanbod is speciaal bedoeld voor inwoners van Nieuwegein van 75 jaar en ouder.

Sommige mensen komen nog maar weinig buiten. Of vinden het te stil in huis. Bij sv Geinoord op sportpark Parkhout kunnen zij op dinsdagen van 09.45 tot 13.30 uur terecht voor koffie, lunch en gezelligheid. Wie zin heeft kan meedoen met een spel (zoals sjoelen, kaarten, een bordspel of darten) of een buitenactiviteit (zoals jeu de boules of een aangepaste beweegactiviteit). Gewoon kijken naar de wandelvoetballers kan natuurlijk ook.

Voor mannen en vrouwen vanaf 75 jaar.

Elke dinsdag vanaf 4 februari 2020 tussen 09.45 en 13.30 uur.

Sportpark Parkhout te Nieuwegein.

Deelname, koffie, thee en lunch zijn gratis.

Vervoer kan geregeld worden.

Voor meer informatie: [contactpersoon + telefoonnummer invoegen] stuur een mail naar

MEVE@svgeinoord.nl of kijk op www.svgeinoord.nl

Noot voor de redactie – niet voor publicatie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met [contactpersoon + telefoonnummer invoegen]. U bent ook van harte welkom tijdens de voorlichtingsmiddag over dit project op dinsdag 14 januari om 14.00 uur in het clubhuis van sv Geinoord op sportpark Parkhout te Nieuwegein.



Is het soms een beetje te stil thuis? Komt u nog maar weinig buiten? Heeft u behoefte aan gezelligheid? En wilt u misschien ook nog meedoen met een spel binnen (sjoelen, kaarten, bordspel, darten) of buiten (jeu de boules, wandelvoetbal) of al kletsend kijken naar het wandelvoetbal? Dan heeft sv Geinoord wellicht de perfecte activiteit voor u!

Koffie, een praatje, een spel doen en lunch

Voor mannen en vrouwen vanaf 75 jaar.

Elke dinsdag tussen 09.45 en 13.30 uur is er bij Geinoord een gezellige activiteit. Kom naar sportpark Parkhout, Parkhout 1 te Nieuwegein

Deelname, koffie, thee en lunch zijn gratis.

Indien vervoer een probleem is: de wandelvoetballers kunnen u halen en thuisbrengen.

Wilt u graag kennismaken met één van de vrijwilligers van het wandelvoetbal om te praten over de mogelijkheden? Neemt u dan contact op met [contactpersoon invoegen]

BIJLAGE 3 - inschrijfformulier

GEINOORD MET EN VOOR ELKAAR

Iedere dinsdag vanaf 09.45 uur tot circa 13.00 uur

bij Geinoord (Sportpark Parkhout, Nieuwegein)

Gratis deelname voor Nieuwegeinse 75-plussers:

- Koffie/thee drinken
- Actief zijn met spellen (kaarten, sjoelen, bordspelen, jeu de boules, aangepaste sportieve activiteiten, etc.)
- Lunchen

Naam en voorletters:

Voornaam:

Straat en huisnummer:

Postcode:

Geboortedatum:

Telefoonnummer:

Email (indien aanwezig):

Beschikt over eigen vervoer: Ja / Nee **

Waarschuwen bij calamiteit: naam:

telefoonnummer:

zoon/dochter/partner/buurtgenoot/..... **

Medische bijzonderheden: (er is geen invalidentoilet)

Handtekening

** (doorhalen wat niet van toepassing is)

(dit formulier insturen naar Geinoord, Postbus 7169, 3431 JD Nieuwegein of
inscannen en mailen naar MEVE@SVGEINOORD.nl of
dinsdagochtend (9.45 - 12.00 u) inleveren bij clubhuis Geinoord, Parkhout 1.

BIJLAGE 4 – achtergrondinformatie bij flyer (voor huisartsen)

Extra informatie bij ‘Geinoord, met en voor elkaar’

Achtergrondinformatie

Sinds is er elke dinsdagmorgen wandelvoetbal (walking football) voor 60-plussers Dit initiatief is succesvol. Inmiddels maken bijna veertig 60-plussers gebruik van ons aanbod. Ook is Geinoord actief op andere fronten waaronder in samenwerking met stichting Reinaerde dagbestedingsaanbod, buitenschoolse opvang met Kind&Co, klaverjastoernooien en darten voor de regio, ontvangen van nacht-wandel-groepen.

In Nieuwegein staat het onderwerp eenzaamheid op agenda en het is ook een speerpunt van de gemeente. Ook zet de gemeente in op het realiseren van meer in de wijk. Sporten en daarbij gebruik maken van faciliteiten van reguliere sportaanbieders is daarbij gewenst.

Het project

Voor inwoners van Nieuwegein van 75 jaar en ouder zal er op de dinsdagen een aanvullend programma georganiseerd worden op het huidige wandelvoetbal (zie bijgevoegde flyer). Het beweegaanbod zal veilig en verantwoord plaatsvinden en passen onder de vlag van een MBVOactiviteit. Waar nodig wordt externe deskundigheid betrokken van MOvactor, SportID en/of Zorgspectrum.

Het programma is een combinatie tussen gezondheid en verbinding met anderen. Onze aanpak is mensgericht en zorgt ervoor dat iedere deelnemer persoonlijke aandacht krijgt. Dat krijgt hij/zij van de spelleider, de sociaal begeleider maar ook van de gezellige groep wandelvoetballers en tijdens de ritjes van en naar huis. En natuurlijk ontstaat er door de spelvormen een mooi onderling contact. Daar waar wij een signaal krijgen dat er meer nodig is voor een in de thuissituatie zullen wij contact leggen met de welzijnscoach om zo de verder te kunnen helpen.

Veiligheid

Een activiteit voor een oudere doelgroep organiseren vraagt meer aandacht voor zorg en veiligheid. Aanwezigheid van EHBO'ers en een AED zijn onderdeel van het plan. Mensen die slecht ter been zijn en/of een vervoersprobleem hebben, worden opgehaald en thuisgebracht. Sociaal begeleiders houden het emotionele welbevinden van de deelnemers in de gaten. Contactgegevens van familie is bekend, zodat in geval van nood contact opgenomen kan worden. Als deskundigheid nodig is, die niet in huis is bij de vereniging, dan zal externe hulp ingeschakeld worden.

Samenwerkingspartners

MOvactor
Zorgspectrum

BIJLAGE 5 – persbericht in het kader van Nieuwegein 50 jaar

SV Geinoord brengt senioren samen Met En Voor Elkaar

Zaterdagen op of langs het veld. Doordeweeks samen trainen. Een drankje in de sportkantine. Het is een bekend beeld bij sv Geinoord op sportpark Parkhout in Nieuwegein-Zuid. Sinds jaar en dag geven voetballers, vrijwilligers en supporters met en voor elkaar vorm aan de vereniging. Met als voornaamste activiteit: voetbal. Vanzelfsprekend, zou je zeggen. Maar de laatste jaren is er een interessante ontwikkeling gaande en ontplooit de vereniging activiteiten buiten de gebaande paden.

De vereniging wil ook een ontmoetingsplek zijn voor mensen die zelf niet meer actief kunnen (of willen) sporten. Dus startte de club het initiatief Met En Voor Elkaar. Een activiteit op de dinsdagen voor mensen van 75 jaar en ouder uit Nieuwegein. Om eenzaamheid te voorkomen en mensen in beweging te houden. Het levert mooie ontmoetingen én enthousiaste deelnemers en vrijwilligers op. Al een aantal jaar organiseert de vereniging elke week wandelvoetbal, voor deelnemers van 55 jaar en ouder. Al een tijdje leefde de wens om deze activiteit uit te breiden met een aangepast programma voor mensen van 75 jaar en ouder. De mogelijkheid om subsidie aan te vragen bij de gemeente Nieuwegein én bij ZonMW en het ministerie van VWS in het kader van het programma Eén tegen eenzaamheid, zette de plannen in een stroomversnelling. En in februari 2020 ging het project van start.

De combinatie met het wandelvoetbal is niet toevallig. Deelnemers die zelf geen vervoer (meer) hebben, kunnen rekenen op een lift van één van de wandelvoetballers. Service van deur tot deur. En het gezamenlijke koffiedrinken zorgt ervoor dat de drempel voor een eventuele overstap van de wandelvoetballers naar Met En Voor Elkaar lager is.

Gevarieerd programma

Wekelijks komen, als de Coronamaatregelen dat toelaten, in wisselende samenstelling zo'n dertig 75-plussers naar de kantine op sportpark Parkhout. Gastvrouwen staan 's ochtends klaar om hen te ontvangen. En na de koffie of thee begeleiden stagiaires van het ROC Midden Nederland een aangepaste, korte beweegactiviteit. De rest van de ochtend is gereserveerd voor ontmoeting en spel. Er zijn bordspellen, men kan sjoelen, darten, (indoor) jeu de boules, et cetera. De tafels die gereserveerd zijn voor het klaverjassen, zitten elke dinsdag vol. En zeker bij mooi weer kijkt een aantal deelnemers graag naar de wandelvoetballers, die op hetzelfde tijdstip actief zijn. Af en toe is er een speciale activiteit: muziekbingo, een optreden, een wandelochtend. De verzorging van de lunch is in handen van mensen met een verstandelijke beperking die bij Stichting Reinaerde hun dagbesteding hebben. Een paar dagen per week is de kantine van de voetbalvereniging hun uitvalsbasis. Ook op deze manier neemt sv Geinoord haar maatschappelijke verantwoordelijkheid.

Nieuwegein 50 jaar op dinsdag 6 juli 2021

De verjaardag van Nieuwegein laten we bij het project Geinoord Met En Voor Elkaar niet zomaar voorbij gaan. We houden voor alle 75-plussers, mannen en vrouwen, uit Nieuwegein een open dag op dinsdag 6 juli 2021 (onder voorbehoud van Corona-maatregelen). De toegang is evenals de drankjes en de lunch GRATIS en de aanwezigen kunnen in het programma kiezen voor:

- . spelactiviteiten zoals klaverjassen, rummicup en andere bordspellen
- . sportactiviteiten zoals darten, biljarten, jeu-de-boules
- . een quiz over 50 jaar Nieuwegein, verzorgd door de KBO Nieuwegein

- . beweegactiviteiten onder leiding van leerling fysiotherapeuten van ROC Midden Nederland
- . een muzikaal meezing-optreden van Zing-Entertainment

Deze dinsdag 6 juli 2021 begint om 10.00 uur 's ochtends. Als de Corona-maatregelen het niet toestaan, wordt de dag verplaatst naar een later tijdstip.

[Contactgegevens toevoegen voor info]

BIJLAGE 6 – minidocumentaire

Mini-documentaire Met En Voor Elkaar
Frank Jan Kat en Pieter Klein, Kattennoogen
<https://youtu.be/-p2cyXnvEBM>

