

oktober 2025

Gezonde Ideeën Magazine



Leer de **partners** van het **gezondheidspact** kennen.

neem gratis mee!

Inhoud

Voorwoord	3
Nieuw Rotsoord - Een groene oase in de stad	4
Utrecht in Dialoog - De kunst van het luisteren	5
Vrijwilligerscentrale Utrecht/voar - Als je in de financiële problemen zit, wordt helder nadenken heel moeilijk	6
Wijkcoöperatie Griftstroom - Voor een fijne, verbonden en duurzame wijk	8
VindiQu - Geluksmomenten die raken – voor iedereen	10
Mental Motion - Ontmoetingsplek en kenniscentrum voor en door jongeren	11
Indekerngezond : een plek waar je mag zijn	12
Gemeente Utrecht - Meedoen is winnen!	14
Abantu Verbinding - Bewegen voor Ouderen	15
Vereniging Dwarsverband : buurthuizen en speeltuinen in zelfbeheer	16
Het Wilde Westen - Met elkaar dichtbij kunst maken	18
Taal Doet Meer - Gezonde Taal: praten over gezondheid én beter Nederlands leren	20
NIZU - Netwerk met impact	22
GeluksBV - Werken aan je geluk, bevordert je gezondheid	24
SV Kampong Hockey - Samen in Beweging	26
Sportcampus Traiectum - Samen groeien door de kracht van sport	28
Alle partners van het gezondheidspact	30

Met dank aan

De partners voor het aanleveren van hun stukken,
Libertas Pascal voor het mooie drukwerk en Dorothe
Lucassen (Directeur Het Wilde Westen), Manja van Wezep
(Senior adviseur gezonde wijk [Zuid & Zuidwest]) en
Matthijs Zwier (Aanjager Gezondheidspact Utrecht)
voor het meedenken, -kijken en -lezen.

Colofon

Redactie: Isa Alonso Drenth
Vormgeving: Cees van den Brink
Hoofdredactie: Nanette Danckaerts

Voorwoord

Samen bouwen aan een gezonder Utrecht — dat is waar het Gezondheidspact Utrecht voor staat. In dit dynamische netwerk komen inwoners, professionals, ondernemers en organisaties samen om gezondheid in de stad te bevorderen. We geloven dat gezondheid niet alleen draait om zorg, maar ook om gedrag, omgeving en samenwerking. Door onze krachten te bundelen, werken we aan een gezamenlijke missie: gezond en gelukkig leven voor iedereen in Utrecht. Dit doen we onder andere vanuit welzijn, kunst, natuur, sport, zorg en gezondheid.

Het Gezondheidspact is de Utrechtse preventiebeweging die aansluit bij wat er al is, versterkt waar dat nodig is en faciliteert waar mogelijk. Juist in de wijken waar de gezondheidsverschillen het grootst zijn, weten partners uit het netwerk — van bewonersinitiatieven tot sociaal ondernemers — mensen te bereiken die vaak buiten beeld blijven. Samen vergroten we onze impact.

In dit magazine lees je verhalen uit het netwerk: over ontmoetingen, samenwerkingen en initiatieven die bijdragen aan een gezonder Utrecht. Het Gezondheidspact is geen project met een vaste route, maar een beweging die groeit en bloeit door co-creatie, eigenaarschap en gelijkwaardige samenwerking. Steeds meer partners nemen gezamenlijk verantwoordelijkheid en dragen actief bij aan de verduurzaming van het netwerk. Zo ontstaat een zelforganiserend ecosysteem waarin iedereen mee kan doen.

We sturen niet op projecten, maar op beweging. We oordelen niet, maar kijken naar wat wél kan. We zijn een 'coalition of the willing' — mensen die met energie, humor en betrokkenheid werken aan een gezondere stad. En we doen dat met openheid, gastvrijheid en respect voor ieders bijdrage.

In dit magazine zijn veel verschillende partners in het netwerk aan het woord. Niet iedereen komt aan het woord. Niet omdat ze niet betrokken zijn bij het netwerk, maar omdat er ook veel andere dingen spelen. Niet in de minste plaats worstelt een flink deel van de partners met hun eigen bestaanszekerheid. De veelal maatschappelijke organisaties hebben te maken met grotere vraag vanuit de Utrechtse bevolking, minder capaciteit, bezuinigingen en financiële onzekerheden in de toekomst.

We hopen dat dit magazine inspireert, uitnodigt en laat zien wat er mogelijk is als je samenwerkt aan gezondheid. Want gezondheid maken we samen — met hoofd, hart en handen.

Matthijs Zwier
Aanjager Gezondheidspact Utrecht



Een groene oase in de stad

Nieuw Rotsoord is een groene oase, midden in de stad. Alle Utrechters kunnen er gratis naartoe, een goede kop koffie drinken met zelfgemaakte koek of taart en genieten van het groen en de dieren.

Jacqueline van der Willigen, beheerder: 'Van oudsher komen hier vooral ouders of grootouders met kleine kinderen. Maar we zien ook studenten die tijdens hun lunchpauze hier komen zitten. Vooral in onze boomgaard onder de fruitbomen is het heerlijk vertoeven. We organiseren of faciliteren verschillende evenementen waarmee we proberen ook andere mensen uit de wijk hier naartoe te krijgen. Bijvoorbeeld de BuitenBios in de zomer, die wordt georganiseerd door De Buitenbioscoop Utrecht. En er is onlangs een iftar geweest waar veel andere bewoners uit de wijk naartoe kwamen, ook kinderen. Dat was heel erg leuk. We willen graag inclusiever worden, voor alle culturen en alle leeftijden.'

Nieuw Rotsoord is bij het Gezondheidspact aangesloten omdat het een belangrijk onderwerp is, maar ook complex. Jacqueline: 'Gezond leven is best ingewikkeld, zeker in tijden van crisis. Hoe leef je nou gezond? We zitten te veel en eten ongezond. Daar omheen bewustzijn creëren is essentieel.' Ze wil hierbij graag meer samenwerken met de andere partijen in het pact.

Er zijn een aantal ruimtes, die gehuurd kunnen worden voor bijvoorbeeld vergaderingen en workshops. Daarbij kan een gezonde, biologische lunch worden verzorgd. Nieuw Rotsoord verkoopt ook verschillende zelfgemaakte producten, alles natuurlijk biologisch. De komende tijd wordt veel verbouwd. 'Er gaan gebouwen weg, er komen nieuwe bij en er komt nog meer plaats voor groen en speelgelegenheid', voegt Jacqueline toe.

Rotsoord is altijd op zoek naar vrijwilligers. Jacqueline: 'Als je je aanmeldt, kijken we altijd naar wat jij zelf leuk vindt en waar jij goed in bent. Dan kijken wij hoe we dat hier kunnen inpassen. Iedereen is van waarde en kan iets bijdragen.'



Contact

Nieuw Rotsoord

Briljantlaan 101

030-2541662

<https://nieuwrotsoord.nl/>





De kunst van het luisteren

Echt luisteren... kunnen we dat nog wel? Een gelijkwaardig en openhartig gesprek. Nieuwsgierig zijn naar elkaar. Je oordeel uitstellen. Mensen spreken die je normaal gesproken nooit zou tegenkomen...

Utrecht in Dialoog brengt mensen in gesprek met elkaar over belangrijke thema's als polarisatie, discriminatie, uitsluiting, vluchtelingen, armoede, eenzaamheid, gezondheid, vitaliteit en klimaat. Door in kleine groepen ervaringen, ideeën en dromen uit te wisselen, krijgen bewoners een stem, worden verschillen en overeenkomsten zichtbaar en ontstaat er ruimte voor verschillende perspectieven, nieuwe inzichten, persoonlijke actie en verandering. De uiteenlopende achtergronden van de deelnemers vergroten en verdiepen inzicht. Zo ontstaan nieuwe eigen vormen van samenleven in een divers Utrecht.

Kom je meedoen?

Dialogen zijn er in allerlei vormen. Wandeldialogen in de buitenlucht, samen eten, creatieve dialogen, of speciale themagesprekken in jouw wijk of op school. Ontdek in de agenda alle projecten en dialogen die we dit jaar hebben en schrijf je in! <https://www.utrechtindialoog.nl/bijeenkomsten/categorie/dialoogbijeenkomsten/lijst/>

Wat is een dialoog?

Een dialoog is een gesprek tussen verschillende mensen, waarin een vrije gedachtewisseling plaatsvindt. Het respecteert verschillen en leidt tot nieuwe, verrijkende inzichten en verbondenheid. Écht luisteren ligt aan de basis hiervan en ontmoeting vanuit wezenlijke nieuwsgierigheid staat voorop. Iedereen komt aan bod en wordt gehoord en daarbij spreek je voor jezelf, denk je niet voor een ander en geef je geen advies. Zo kunnen waardevolle betekenissen ontstaan die zonder dialoog niet tot stand hadden kunnen komen.



Contact

Utrecht in Dialoog

info@utrechtindialoog.nl

<https://www.utrechtindialoog.nl/>



**Als je in de financiële problemen zit,
wordt helder nadenken heel moeilijk**



Ruth Das - Schuldhulpmaatje

Ruth Das (47 jaar) is gek op honden en heeft van haar hobby haar werk gemaakt: sinds dit najaar is ze hondengedragstherapeut. Daarnaast is ze ook al tien jaar vrijwilliger bij Schuldhulpmaatje. Ze heeft al verschillende maatjes begeleid. Meestal spreekt ze eens in de week af om ze te helpen bij financiële problemen. 'Geldstress doet heel veel met mensen.'



voar jezelf, voar een ander, voar Utrecht

'Ik heb eigenlijk altijd wel vrijwilligerswerk gedaan, bij Amnesty International, verschillende festivals en een dieren-park. Tien jaar geleden zocht ik iets waarmee ik mensen kon helpen, maar wat ook flexibel genoeg was om naast een fulltimebaan te kunnen doen. Schuldhulpmaatje sprak mij meteen aan, je helpt mensen echt concreet verder én ik kon mijn eigen agenda indelen. Heel handig, want destijds werkte ik nog fulltime als projectmanager in de reisbranche. Door Corona stopte dat.

Mensen komen bij Schuldhulpmaatje via wijk- en buurtteams en de gemeente. Vaak kloppen ze ook zelf aan met hun probleem. Onze coördinator doet de intake, wat speelt er, wat zijn de verwachtingen? Hij koppelt iemand vervolgens aan een vrijwilliger. Dan is er een kennismakingsgesprek met z'n drieën. Er moet namelijk wel een klik zijn. Financiën zijn eigenlijk nog een taboe in Nederland en mensen moeten in zo'n traject wel met de billen bloot, hun hele hebben en houden delen. Als je niet eerlijk bent, heeft het geen zin.

We helpen mensen bij het oplossen van hun problemen, dat doen we samen, we doen het niet vóór ze. Zelfredzaam worden én zelf overzicht en inzicht krijgen, dat is juist zo belangrijk. Bij de een gaat het makkelijker dan bij de ander. Het ene traject duurt ook langer dan het andere. Het is wel maatwerk wat we bieden. Je kijkt echt wat bij iemand past. Welk taalgebruik, welke vorm van registreren. Als je een systeem met ze opzet, moeten ze dat wel snappen, anders blijven ze het naderhand niet gebruiken.



Ik werk vooral in Overvecht, met mensen voor wie Nederlands een tweede of derde taal is. Ze ontvangen al hun post in het Nederlands en brieven zijn vaak nogal onduidelijk voor hen. Dat zorgt voor paniek bij mensen. Ze zijn hierdoor altijd afhankelijk van anderen. Dit heeft een enorme impact, kost veel tijd en energie. Geldstress doet echt heel veel met mensen. Als je in de financiële problemen zit, wordt helder nadenken heel moeilijk. Uit onderzoek blijkt zelfs dat je IQ daalt door geldstress. Goede keuzes maken is dan lastig.

Ik vind het na tien jaar nog steeds geweldig om dit vrijwilligerswerk te doen. Het is iets waar je mensen die in de problemen zitten – of dreigen te komen – heel concreet mee kunt helpen. We maken écht het verschil voor mensen!'

Ook iets doen in Utrecht?
Kijk op voarutrecht.nl!



Contact

Vrijwilligerscentrale Utrecht / voar
Bemuurde Weerd OZ 3
030 - 231 22 89 / info@vcutrecht.nl
<https://www.vcutrecht.nl/voar>



Voor een fijne, verbonden en duurzame wijk

Wijkcoöperatie Griftstroom is een bewonersinitiatief van, door en voor iedereen in het stroomgebied van de Biltse Grift. We bundelen krachten met iedereen die hier woont, speelt, leeft, onderneemt, zorgt, beweegt, (re)creëert.

Wilma de Buck, initiatiefnemer: 'We zijn in Wittevrouwen begonnen, met Buurtbel Wittevrouwen. Dit willen we ook gaan doen in Votulast en Tuindorp, andere wijken in Noord-Oost. Het gaat heel erg over contact met en zorg voor elkaar. Dat gebeurt op straatniveau, bijvoorbeeld dat er boodschappen gedaan worden als iemand iets nodig heeft. Maar het kan ook gaan over het samen vergroenen of samen plastic afval rapen en wandelen.

Omdat je dan ook iets nuttigs doet, ben je ook van betekenis. En je ontmoet natuurlijk andere mensen, na afloop drinken we samen een kopje koffie of thee en kletsen we wat.

De coöperatie heet Griftstroom omdat we zoveel dingen doen, van een informeel taalcafé, tot wereldkeuken, energicafé en sharing stories. Het gaat van het een naar het ander, de energie van de mensen stroomt door de hele wijk. We doen wat mensen willen doen en wat ze willen betekenen voor elkaar. Iedereen kan meedoen, ook als je niet zo goed

Nederlands praat en er zijn natuurlijk ook mensen die niet zo mobiel zijn. We gaan vooral op zoek naar wat mensen te bieden hebben. Want iedereen heeft iets te bieden en kan iets betekenen voor een ander. Ook ouderen. Of juist ouderen wil ik eigenlijk zeggen, want die hebben veel kennis en ervaring.





We maken gebruik van verschillende ruimtes. We zitten bijvoorbeeld in het Kosterhuis, daar is een vrijdagmiddagborrel en het energiecafé vindt daar plaats. In de Jeruzalemkkerk zit het Repair Cafe. Veel activiteiten vinden plaats in de bibliotheek en we kunnen ook gebruikmaken van ZimiHC en de Paardenkathedraal. Veel speelt zich op straatniveau af. We hebben nu bijvoorbeeld een voedselbosje in de straat en dat moet natuurlijk water krijgen, het moet verzorgd worden. En zo moet je elkaar en dan hoor je weer van elkaar wat er verder nog te doen is.

Ik geloof heel erg in krachtenbundeling, daarom hebben we ons toentertijd ook bij het Gezondheidspact aangesloten. We moeten het samen doen en het is best een kunst om samen te werken in deze tijd. Het is belangrijk om in gesprek te gaan met mensen die je niet vanzelf tegenkomt, zeker met mensen buiten je eigen bubbel. Daar komen de meest interessante dingen uit voort.

We worstelen al jaren met: wat kunnen we betekenen voor jongeren? Jongeren blijven natuurlijk heel belangrijk, ze zijn de toekomst. Ze zitten in een bijzondere levensfase, er speelt van alles. Het is erg zoeken hoe we iets voor hen vorm kunnen geven. Ze willen ook gewoon hun eigen ding doen en ze moeten hard werken en studeren. We doen wel van alles, bijvoorbeeld festivals organiseren waar jongeren zelf ook mee organiseren, en er is een traject voor jongeren met stress of mentale problemen, over positieve gezondheid. Maar ik ben nog op zoek naar hoe we het aanbod voor hen verder kunnen brengen, ook in samenwerking met interessante partners. Kijken hoe we de krachten het beste kunnen bundelen. Ik hoop dat ons lidmaatschap

van het pact zoiets kan opleveren, een stevige basis voor en door jongeren, waarbij er doekracht bij ze wordt opgewekt. Zodat ze zich voor langere tijd ergens aan willen verbinden. Ze krijgen echt al wel veel begeleiding, maar ze moeten het ook zelf gaan doen. Het helpt als we ze persoonlijk uitnodigen en als ouders mee helpen promoten. Maar het is een puzzel.



Griftstroom is echt een hele structurele investering in een wijk, in de mensen en in relaties. Het is een kwestie van jaren investeren, niet van in een korte tijd scoren, het is echt slow work. We zijn nu drie jaar bezig met het buurtnetwerk en je merkt dat het nu begint te wortelen in Wittevrouwen. Daarna gaat het ook steeds meer vanzelf, dan gaat het stromen. We moeten trouwens nog wel een eigen plek hebben. Dat is een grote wens voor de toekomst: dat we een wijkcultuurhuis kunnen worden.'

Meer weten over Wijkcoöperatie Griftstroom?
Mail naar contact@griftstroom.nl.

Contact

Wijkcoöperatie Griftstroom

contact@griftstroom.nl

<https://wijkwijzernoordoost.nl/griftstroom>





Geluksmomenten die raken – voor iedereen

Wat als je niet meer zélf op pad kunt, maar wel het gevoel kunt krijgen écht even ergens anders te zijn? VindiQu laat zien dat technologie geen afstand creëert, maar juist verbinding brengt. Met hun unieke aanpak zorgen ze voor onvergetelijke geluks-momenten, speciaal voor mensen die daar zelf niet meer zo makkelijk aan toekomen.

Via een live beeldverbinding neemt een VindiQu-gids je mee naar plekken waar het hart sneller van gaat kloppen: een museum vol herinneringen, een bos vol vogelgeluiden, een bruisende stad of een evenement vol muziek en sfeer. De gids is er niet alleen om rond te leiden, maar maakt echt contact. Er wordt gezongen, gelachen, gepraat en soms zelfs stilgestaan bij dierbare herinneringen. Alles op maat, met volle aandacht voor de persoon aan de andere kant van het scherm.

Met meer dan 300 locaties in hun netwerk – van dierentuinen tot musea, van dorpen tot grote evenementen als SAIL25 en het Senior Pride Concert – is er altijd wel een plek die het hart van iemand opent.

‘Bewoners met dementie ervaren het als een écht uitstapje. Andere bewoners genieten ervan om weer even op plekken te zijn waar ze eigenlijk nooit meer zouden komen.’ – Stichting Cordaan



VindiQu ontstond uit een diepgewortelde wens om mensen met een zorgbehoefte weer het gevoel te geven dat ze meedoen. Oprichter Kevin Jacobs, zelf jarenlang zorgverlener, zag van dichtbij hoe beperkend het leven kan worden – niet alleen fysiek, maar ook emotioneel. ‘Mensen willen er nog zó graag op uit, maar kunnen het niet altijd meer. Dan is het onze taak om de wereld naar hen toe te brengen,’ zegt hij.

Samen met de enthousiaste video-expert Danny Boomstra brengt VindiQu de wereld tot leven met prachtige beelden en meeslepende ervaringen. Of het nu gaat om een klassiek concert of een verrassend live-evenement:

‘VindiQu zorgt dat je erbij bent. Echt, live en persoonlijk’.



Contact

VindiQu
info@vindiqu.com
<https://vindiqu.com/>





Ontmoetingsplek en kenniscentrum voor en door jongeren

Marik Eijgenstein - oprichter Mental Motion

MentalMotion is er voor alle jongvolwassenen in Utrecht, of je nu studeert, werkt, of iets daartussenin doet. Wij dromen van een mentaal gezondere generatie die vanuit eigenaarschap en zingeving veerkracht vindt. Dat doen we door connectie centraal te zetten: met elkaar en met de stad.

Daarom staat bij ons peersupport centraal. Jongvolwassenen helpen elkaar verder, delen ervaringen en bouwen samen aan oplossingen. Wij geloven dat je niet alles alleen hoeft te doen. Bij MentalMotion vind je een jong en enthousiast team dat zich inzet om het verschil te maken, voor, met en door jongvolwassenen.

Iedereen is welkom, ongeacht achtergrond, opleiding of levensfase. Bij ons kun je dagelijks gratis en zonder registratie binnenlopen. Voor een kop koffie, een spontaan gesprek of juist iets serieuzers. We organiseren allerlei activiteiten: van gezellige thema-avonden en creatieve workshops tot deelcirkels, input-sessies en persoonlijke peer-gesprekken. Samen kijken we wat het beste bij jou past.

Naast leuke en inspirerende activiteiten bieden we ook professionele peersupport-ondersteuning. Ons team bestaat uit goed getrainde peers die zelf ervaring hebben en opgeleid zijn om jou op een veilige en vertrouwelijke manier te ondersteunen. Of je nu je hart wilt luchten, praktische tips zoekt of samen naar oplossingen wilt kijken: we staan voor je klaar.

Bij MentalMotion draait het niet alleen om problemen oplossen, maar ook om plezier maken, nieuwe mensen leren kennen en je verbonden voelen met de stad. Zo werken we samen aan een sterker, gezonder en vooral leuker Utrecht.

Heb je een idee, vraag of wil je gewoon eens langskomen?
Onze deur staat altijd voor je open!

Contact

Mental Motion

Wolff en Dekenplein 5

info@mentalmotion.nl

<https://www.mentalmotion.nl/>





Indekerngezond: een plek waar je mag zijn

Indekerngezond is een wijkplatform en ontmoetingsplek in Leidsche Rijn Centrum. Het is opgezet vóór en door buurtbewoners, voor iedereen die woont en werkt in Leidsche Rijn en Vleuten-De Meern. Bovenal is het, zoals vrijwilligerscoördinator Merel Sprong zegt: 'Een plek waar iedereen mag zijn.'

Positieve Gezondheid als uitgangspunt

Indekerngezond werkt vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid: een brede benadering van gezondheid die draait om veerkracht en eigen regie. Niet de afwezigheid van ziekte staat centraal, maar het vermogen om mee te bewegen met wat het leven vraagt.

Kun je omgaan met veranderingen? Kun je ondanks moeilijke omstandigheden betekenisvolle stappen blijven zetten? Dat is waar het om draait. Merel: 'Mensen geven snel advies. Maar als je wat stiller luistert, hoor je vaak dat je gesprekspartner zélf al weet wat werkt of wat ze nodig hebben.'

Activiteiten voor en door de buurt

Bij Indekerngezond worden tal van activiteiten georganiseerd door buurtbewoners zelf – dingen waar ze enthousiast over zijn en die ze graag delen met anderen. Denk aan workshops, het Taalcafé, Repair Café, spelletjesmiddagen, handwerkclubs, of gewoon een kop koffie. Deelname is meestal kosteloos en iedereen is welkom, óók om als vrijwilliger aan de slag te gaan. Er is volop ruimte om te proberen, te leren

en vooral: om elkaar te ontmoeten. Inmiddels zijn er zo'n 60 vrijwilligers actief.

Iedereen is welkom

De bezoekers zijn heel divers. Sommigen worden doorverwezen door de huisarts, bijvoorbeeld vanwege mentale klachten of burn-out. Voor hen is Indekerngezond een plek om weer stappen te zetten, contact te maken en weer iets te ondernemen. Anderen zijn tussen twee banen in, gepensioneerd, of simpelweg op zoek naar betekenisvolle verbinding.

Wat je meebrengt – aan kennis, ervaring of kwaliteiten – is het vertrekpunt. Zoals Ruud le Duc, contactpersoon voor initiatiefnemers, zegt: 'Ik werk met mensen die geweldige ervaring hebben: vormgevers, communicatieadviseurs, mensen met jongerenwerkervaring... Dan kijken we wat past, waar hun energie zit. Niks moet.'

Sommigen moeten wennen aan dat niets móét. Merel legt uit: 'Mensen zijn gewend dat ze nuttig moeten zijn om mee te mogen doen. Maar voor sommigen is het al winst als ze hun huis uitkomen.'

Ruud helpt bij het opstarten van activiteiten en het vinden van samenwerkingen. Hij is geen leidinggevende, maar een ondersteuner: 'Iedereen die teamlid is, mag iets organiseren. We denken mee en faciliteren. Zo komen mensen in hun kracht.'

Gedeelde interesse en spontane verbinding

Indekerngezond stimuleert ook verbinding. Voorbeelden hiervan zijn het netwerk voor ouders van hoogbegaafde kinderen en het In Between Café voor mensen tussen twee banen in. Zo ontstaan hechte communities die in elkaar overlopen. Iemand uit de handwerkgroep begeleidt bijvoorbeeld af en toe het Taalcafé. Ruud: 'Dat is onze kracht: dat je steeds iets nieuws kunt ontdekken. En dat mag gewoon.' Carry Northolt, trainer positieve gezondheid vult aan: 'Je mag hier iets aangaan, zelfs als je nog niet weet wat.'

Activiteiten ontstaan organisch

Nieuwe ideeën ontstaan spontaan. Zo vertelde Ruud over een coach uit de wijk die iets wilde doen voor mantelzorgers. Hij koppelde haar aan twee hosts van de inloopmiddag: één bleek zelf mantelzorger, de ander ontving mantelzorg.

Zo ontstond een gesprek over de betekenis van mantelzorg en hoe je mensen het beste aanspreekt. Inmiddels zetten ze samen een nieuwe activiteit op, met de coach als inhoudelijke trekker.

Positieve Gezondheid in gesprek

Op dinsdag- en vrijdagochtend komen mensen speciaal om te praten over Positieve Gezondheid. In de ontvangstruimte hangt een grote poster met het zogeheten spinnenweb van positieve gezondheid. Sommigen vullen deze samen in, anderen zijn gewoon nieuwsgierig. Merel: 'Er is altijd ruimte om het ergens over te hebben. Maar het doel is nooit om mensen 'beter' te maken. Als iemand met een lichter gevoel de deur uitgaat dan waarmee die binnenkwam – dan was het goed.'

Een plek vóór de zorg

Tot slot: zichtbaarheid is een belangrijke reden voor deelname aan het Gezondheidspact. Carry: 'Een buurthuis wordt vaak niet gezien als een plek waar je aan je gezondheid werkt. Maar juist hier, vóórdat je in de zorg terechtkomt, kun je al veel doen. Als meer mensen zulk soort plekken op tijd zouden vinden, zouden ze minder snel ziek worden of vastlopen.'

Indekerngezond is een uitnodiging: om te zijn wie je bent, om te ontdekken wat je kunt, en om te verbinden met anderen. Niets moet – maar veel mag.



Contact

Indekerngezond
Kopenhagenstraat 41
info@indekerngezond.nl
<https://www.indekerngezond.nl/>





Meedoen is winnen!

Voor de gelegenheid leen ik even de ijzersterke slogan van SocialRun. Een bijdrage mogen doen aan het Gezondheidspact is voor mij winnen als overheid. Regelmatig krijg ik vragen over de rol van de gemeente in het Gezondheidspact. En dat is het fijne, die is niet zo groot! De gemeente mag onderdeel zijn van het netwerk en dat is een prachtige manier van samenwerking.

Het Gezondheidspact is ooit ontstaan uit de constatering dat er al zoveel moois gebeurt in onze stad. Organisaties, inwoners en ondernemers zijn op hun eigen manier bezig met gezondheid. Niet omdat ze daartoe 'een opdracht' hebben gekregen of omdat ze er stinkend rijk mee willen worden, maar omdat ze de fantastische motivatie hebben om iets moois te doen voor de Utrechter. Dat moeten we waarderen, vieren en verder brengen. Voor mij zit daar ook de rol als gemeente. Ondersteunend aan dat wat er al gebeurt. Noem het responsieve overheid, noem het ABCD, noem het Samen Stad Maken. In de essentie gaat het erom dat we dit echt alleen samen kunnen doen.

Het Gezondheidspact is daarin ook telkens weer een leerschool voor de gemeente. Veel van de initiatieven en ideeën gaan over het dagelijks leven in de stad en dat leven valt nu eenmaal niet in beleidshokjes op te delen. De afgelopen jaren heeft het pact dan ook regelmatig blootgelegd waar het knelde en hebben we dit samen opgepakt. Alleen door elkaar te vinden en te kennen kunnen dit soort gesprekken en verbeteringen plaatsvinden. Meedoen is winnen. En door als gemeente mee te doen win je ontzettend veel!

Martin Chaigneau

Senior adviseur Volksgezondheid Gemeente Utrecht en sinds de oprichting betrokken bij het Gezondheidspact



Contact

Gemeente Utrecht

<https://volksgezondheidsmonitor.nl/>





Bewegen voor ouderen

Hoe ouder je wordt, hoe belangrijker het wordt om voldoende te blijven bewegen. Bewegen houdt je namelijk fit en scherp en helpt je om langer zelfstandig te zijn.

Naast de gezelligheid met elkaar, zijn onze beweeglessen daarom gericht op kracht, coördinatie, valpreventie en behoud van mobiliteit en kracht.

Als je spieren of hersenen niet gebruikt, gaan ze snel achteruit.

Om bij te komen van een blessure beweeg je minder en gaan je spierkracht en balans snel achteruit. Dan wordt het risico op vallen weer groter.

Daarom doen we bij Bewegen voor Ouderen gevarieerde oefeningen: opwarmen, krachtoefeningen voor verschillende spieren, balansoefeningen, oefeningen die ook je hersenen stimuleren en ontspanningsoefeningen. Het beste zijn oefeningen die je uitdagen maar die wel haalbaar zijn. Daarom houden we rekening met wat je wel en niet kunt. Als je last hebt van je handen doen we extra oefeningen voor je handen en als je een oefening niet kunt, zoeken we naar een andere manier om te oefenen.

Abantu betekent: ik ben omdat wij zijn. Samen sporten stimuleert. Je houdt het langer vol. En na het sporten gezellig kletsen bij een kopje koffie of thee.

Kom een keer langs en doe mee. Dan ervaar je of het wel of niet iets voor je is.



Contact

Abantu Verbinding

abantuverbinding@gmail.com

<https://abantuverbinding.nl/beweeggroep/>



Vereniging Dwarsverband: buurthuizen en speeltuinen in zelfbeheer



In Utrecht zijn er, naast de locaties die door DOCK worden beheerd, ook buurthuizen en speeltuinen in zelfbeheer. Hier staan actieve bewoners zelf aan het roer. Ze zorgen voor het dagelijks reilen en zeilen en houden samen de plek levendig. Grotendeels op vrijwillige inzet en soms met hulp van een betaalde medewerker, die in dienst is bij het vrijwillige bestuur.

Binnen Vereniging Dwarsverband bundelen deze Utrechtse buurthuizen en speeltuinen in zelfbeheer hun krachten. Met 35 leden wisselen we kennis en ervaring uit, ondersteunen we elkaar en trekken we samen op richting gemeente en andere partners. Zodat niet iedereen het wiel opnieuw hoeft uit te vinden en we samen sterker staan.

Je eigen plek beheren zorgt voor eigenaarschap, voor ontmoeting, voor samenwerking en dus voor verbonden buurten. En die verbonden buurten zijn veerkrachtiger, inclusiever én gezonder. Toch hoor je bij zo'n buurthuis of speeltuin in zelfbeheer zelden woorden als 'gezondheidsbevordering' of 'preventie' en dat is misschien maar goed ook.

Wat gezondheid precies betekent, verschilt per plek en per persoon. De één denkt aan bewegen of gezonde voeding, de ander aan veiligheid, zingeving of simpelweg samen zijn. Je onderdeel van een gemeenschap voelen en meedraaien. In buurthuizen en speeltuinen zie je al die perspectieven terug. Hier wordt gezondheid niet gevangen in beleidstaal, maar geleefd in de praktijk: bij de senioreninloop, tijdens het klussen aan het gebouw, in de wekelijkse beweegclub of gewoon tijdens het spelen in de speeltuin waar kinderen volop bewegen en samen leren spelen.



Wat deze plekken bijzonder maakt, is dat ze vanzelf domeinen overstijgen. Welzijn, jeugd, zorg, cultuur en participatie komen er samen, omdat bewoners nu eenmaal niet in hokjes leven. De activiteiten sluiten direct aan bij wat nodig is in de wijk, en dat maakt ze krachtig én preventief. Zonder dat het altijd zo genoemd wordt, wordt hier gewerkt aan gezondheid, elke dag opnieuw.

Hoe ze bijdragen aan gezondheid is per plek verschillend. Hun behoefte daarin ook. Als Dwarsverband laten we ons leiden door die behoefte, dat is ons bestaansrecht. Samen bepalen we de koers. Dat betekent dat we als partner van het Gezondheidspact tot nu toe niet op de voorgrond traden. We zien wel dat al deze plekken op hun eigen manier bouwen aan gezondheid en dat hun rol daarin toeneemt. Daarbij is het belangrijk om breed te blijven kijken naar wat gezondheid eigenlijk betekent.



En vooral: om te blijven vertrouwen op de bewoners zelf. Niet overvragen, maar hen de ruimte geven om in hun rol te groeien, als ze dat willen, en hen daarin ondersteunen en faciliteren. Want zij weten als geen ander wat werkt in hun wijk. Op hun manier, op hun plek, elke dag weer.



Contact

Vereniging Dwarsverband
Oudwijkerdwarsstraat 148
info@dwarsverbandutrecht.nl
<https://www.dwarsverbandutrecht.nl/>



Met elkaar dichtbij kunst maken

Het Wilde Westen is een wijkcultuurhuis in de Cereolfabriek in Utrecht West. De organisatie bestaat uit in de wijk wonende kunstprofessionals die met mede-wijkbewoners kunst maken: dansen, theater maken, zingen en schilderen, met textiel werken of andere beeldende kunsten doen.

We nemen je mee op een gewone maandag bij Het Wilde Westen. Vaak iets voor 9u gaan de deuren van de kantine open en starten een aantal buurtbewoners de dag. In de kantine zitten ze klaar voor alles wat er binnenkomt aan vragen of goede ideeën uit de buurt.

Het eerste half uur druppelen de docenten en een groep studenten van verschillende zorgopleidingen van de HU de kantine binnen. Zij komen onderzoek doen naar de rol die kunst kan spelen voor de gezondheid van de bewoners van Utrecht West. In de gang probeert een peuter de trap naar de theaterzaal op te klimmen maar wordt door zijn ouder de juiste kant op gewezen: de hoek om naar de muziekstudio's voor Musicabella: waar (groot)ouders samen muziek maken met hun (klein) kind. Dan komt onze vaste bezoeker binnen, toogt naar het koffie-apparaat en vraagt aan wie er maar even aandacht voor haar kan hebben, of het gaat regenen en of ze een privébus kan regelen voor haar reis naar het Meer van Genève. Een vrouw van het TextielLab loopt de kantine in en vraagt om de sleutel voor het atelier, waar ze met een groepje wijkbewoners met allerlei handwerktechnieken een wandkleed maken geïnspireerd op het werk van Gustav Klimt.

Even later loopt een groep wijkbewoners de trap op naar de theaterzaal voor Danspark, een dansles voor mensen met de ziekte Parkinson, Reuma of MS. Ondertussen rolt een teamlid op skeelers de kantine binnen met een Ud op haar rug en begint enthousiast te vertellen over het nieuwe Amazigh lied wat ze aan het leren is met Koor Duniya, dat ruim 50 leden met wel 22 nationaliteiten telt. Ze neemt ook een buurtbewoner met tolk mee om te bespreken welk vrijwilligerswerk hij zou kunnen komen doen. Na het dansen komen de dansparkers naar de kantine, waar snel een tafel wordt vrijgemaakt, zodat de groep na kan praten met een kopje koffie.

Het Wilde Westen is wat we samen tot stand brengen, wat we er leren, wat we er zien, horen en ervaren, wat we er samen maken en wat we samen in beweging zetten.

Onze missie is: Met elkaar dichtbij kunst maken. Kunst maken gaat over observeren, luisteren, ervaren, zelf produceren en leren. Dit kan verschillende vormen aannemen, zoals het geven van betekenis, luisteren naar muziek, kijken naar een voorstelling, schilderen, zingen, muziekinstrumenten bespelen, breakdancen,

dansen, filmen, fotograferen, acteren enzovoort. Met 'dichtbij' bedoelen we niet alleen op loopafstand, maar ook in verbinding met mensen, in relatie tot anderen en in relatie tot een context die persoonlijk relevant is. 'Met elkaar' benadrukt onze inclusieve werkwijze, waarbij we in een open proces met input van diverse mensen en partijen, amateur en professioneel, perspectieven, achtergronden en ideeën, en met toegang tot ruimte, mensen en middelen, kunst maken.

Het Wilde Westen heeft de ambitie om met artistieke processen een positie te verwerven binnen zorg en welzijn. Daarom fungeren wij als partner in de welzijns- en zorginfrastructuur van de wijk. We bevorderen tevens een ontwikkeling waarin cultuurparticipatie niet alleen heilzaam voor bewoners is, maar ook van betekenis wordt voor de werkwijze van de zorg- en welzijnsinstellingen in de wijk en voor de praktijk van de kunstmakers.

Deze ambitie dragen we uit door bijvoorbeeld in de wijk muziek te maken met ouderen thuis in Lied van je Leven. In dit traject maakten musici muziek met een buurtbewoner. Dat kan leiden tot een lied over het leven van die buurtbewoner of tot het samenspelen van quatre-mains. Alweer een aantal jaar werken de huisartsen in de twee Gezondheidscentra in de wijk met Kunst op Recept, waarbij bewoners doorverwezen worden naar activiteiten van Het Wilde Westen.

De namiddag en avond van 'onze maandag' brengt evenveel reuring als de ochtend. Er klinkt druk getimmer, en geklets uit het Kinderatelier, waar kinderen van alles maken uit hun eigen fantasie. De deelnemers van Common Stage komen naar de theaterzaal en pakken spelenderwijs zingend, dansend en muziekmakend het podium: 'Niets is te gek en het is altijd met elkaar'.



Ze sluiten hun improvisatie-performance af en dekken de tafel voor een heerlijke maaltijd, gemaakt door buurtkoks van over de hele wereld. Docenten, andere wijkbewoners, en later de 'dans met vrouwen' groep schuiven ook gezellig aan.

Kortom er is altijd iets te beleven. Schuif gerust aan en 'Zing, dicht, huil, bid, lach, werk en bewonder...', bij ons, in Het Wilde Westen.



Contact

Het Wilde Westen

Everard Meijsterlaan 1b

info@hetwildewesten.nl

<https://www.hetwildewesten.nl/>





Gezonde Taal: praten over gezondheid én beter Nederlands leren

In gesprek met vrijwilliger Ellen de Kort en projectleider Daniëlle Sauren van Taal Doet Meer

Wat hebben tandartsbezoek, gezonde voeding en woorden als 'bijsluiter' of 'consultatiebureau' met elkaar gemeen? Voor veel anderstalige Utrechters: alles. Want wie de taal (nog) niet goed spreekt, komt in het dagelijks leven vaak obstakels tegen – zeker als het om gezondheid gaat. Het project Gezonde Taal van Taal Doet Meer speelt daar slim op in.

Wat is Gezonde Taal?

Daniëlle: 'Gezonde Taal is een methode voor volwassen taalleerders, waarin we taalvaardigheid samenbrengen met gezondheidsthema's. Denk aan onderwerpen als een bezoek aan de huisarts, gezonde voeding, stress, mantelzorg of het consultatiebureau. We hebben 28 lesbrieven gemaakt, met bijpassende fotokaarten. Vrijwilligers zoals Ellen begeleiden groepen bij het bespreken van deze thema's. Zo leren deelnemers nieuwe woorden, oefenen ze met zinnen en vergroten ze tegelijkertijd hun gezondheidsvaardigheden.'

Hoe gaat dat in de praktijk?

Ellen: De groepslessen zijn afwisselend: 'We herhalen altijd wat er in de vorige les is besproken. Soms geef ik huiswerk mee. De sfeer in de groep is ontzettend belangrijk.

Elke groep is anders maar het is vooral samen leren, elkaar helpen, durven praten dus veilig voelen én plezier hebben. Dit maakt dat mensen blijven komen en willen leren. De tijd vliegt meestal voorbij. Er wordt intensief gewerkt, maar ook gelachen.'

Waarom is het zo hard nodig?

Daniëlle: 'Laaggeletterdheid is een enorme risicofactor voor de gezondheid. Mensen die moeite hebben met lezen en schrijven, vinden het lastig om een afspraak te maken bij de huisarts, een bijsluiter te begrijpen of digitale patiëntenportalen te gebruiken. Dit kan leiden tot zorgmijding, grotere gezondheidsproblemen en uiteindelijk zelfs een kortere levensverwachting.'

'Deelnemers durven veel meer uit hun comfortzone te komen. Het is niet alleen het verbeteren van de taalvaardigheid, maar ook het durven praten en je presenteren. Het geeft de dames zelfstandigheid en zelfvertrouwen.'

- coach Gezonde Taal

'Ik wil niet afhankelijk zijn van mijn man. Zelf proberen is beter.'

Dan voel je je goed over jezelf en kun je trots zijn.'

- deelnemer Gezonde Taal

Gezonde Taal richt zich op taalleerders met extra aandacht voor de meest kwetsbare inwoners van Utrecht. Daniëlle: 'We brengen de taalondersteuning letterlijk de wijk in, dicht bij de mensen. We sluiten aan bij wat er leeft. Het is laagdrempelig, praktisch en mensen voelen zich gehoord.'

Wat maakt Gezonde Taal anders?

Daniëlle: 'Deelnemers vinden het fijn om over hun eigen gezondheid te praten, maar voor taalles blijkt de drempel vaak nog te hoog. Gezonde Taal maakt die verbinding: deelnemers leren niet alleen de taal, maar praten ook over onderwerpen die er voor hén toe doen. Omdat het vaak bestaande groepen zijn vanuit bijvoorbeeld buurthuizen, is er vertrouwen en openheid. Sommige onderwerpen kunnen best spannend zijn, maar het is juist de kracht van de groep die maakt dat over veel gesproken kan worden. Mensen durven makkelijker te praten en stromen zelfs regelmatig door naar onze reguliere taallessen.'

Ellen vult aan: 'De thema's zijn persoonlijk. Bij een vrouwengroep ging het ineens over de overgang, naar aanleiding van een opmerking van een deelnemer. Dat leidde tot een hele les waarin ervaringen werden gedeeld. Zulke gesprekken ontstaan niet in gewone taallessen. Hier wel, omdat het gaat over hun eigen leven'

Wat levert het op?

De resultaten zijn tastbaar. Daniëlle: 'Een deelnemer die eindelijk zelf een afspraak durft te maken bij de huisarts. Of een vrouw die leerde 'nee' te zeggen en daardoor beter voor zichzelf zorgt. Zulke stappen betekenen zóveel.'

Ellen herkent dat: 'Je ziet mensen echt groeien. Ze worden zelf-verzekerder, opener. De groep

reageerde zó warm toen een deelnemer na ziekte terugkwam – het voelde als een familie. Dan weet je: hier gebeurt iets bijzonders.

Ook merkte ik bijvoorbeeld dat mensen na een les over gezonde voeding ineens geen koekjes meer meenamen, maar komkommers en tomaatjes. Dan zie je echt bewustwording ontstaan, heel mooi is dat.'

Organisatie of vrijwilliger? Doe mee!

Daniëlle: 'We zoeken altijd vrijwilligers met interesse in taal én gezondheid. En organisaties die met groepen werken, bijvoorbeeld in buurthuizen, zorginstellingen of migrantenorganisaties. We kunnen de bestaande groepsbegeleiders trainen of zelf een taalvrijwilliger inzetten. Dus heb je interesse in gezondheid en vind je het leuk om een groep Utrechtse taalleerders te begeleiden? We komen graag in contact!'

'Ik ben nu elke week aan het bewegen en me bewust van mijn gezondheid en lijf. Ook weet ik nu wat het verschil is tussen een apotheek en een drogist.'

- deelnemer Gezonde Taal



Contact

Taal Doet Meer
www.taaldoetmeer.nl
danielle@taaldoetmeer.nl



Netwerk met impact

In Utrecht zetten 150.000 inwoners zich op allerlei manieren vrijwillig in voor de stad en voor de bewoners van de stad. Een aanzienlijk deel van deze vrijwilligers doet dat via een van de 60 tot 80 organisaties en initiatieven die samen het Netwerk Informele Zorg Utrecht (NIZU) vormen.

Via dat netwerk bieden we met vrijwillige inzet ondersteuning aan bewoners van de stad die wel wat hulp kunnen gebruiken. In ons netwerk vind je kleinschalige burennetwerken, grote organisaties met een eigen specialisme en alles ertussenin. Sommigen werken wijkgericht, anderen hebben aanbod voor de hele stad. Allemaal werken we met vrijwilligers, van jong tot oud. Onze gezamenlijke missie is om een hulpvraag van een bewoner op de juiste plek in het netwerk te laten landen. Het aanbod kent een grote verscheidenheid aan mogelijkheden op het gebied van zorg en welzijn. Zo dragen we eraan bij dat alle Utrechters zichzelf zo goed mogelijk kunnen redden, met wat hulp waar nodig.

Ambassadeurs Informele Zorg

Om de mogelijkheden die wij vanuit dit netwerk bieden nog beter zichtbaar én vindbaar te maken, werken we als NIZU met ambassadeurs informele zorg. In alle wijken van de stad vormen zij de verbinding tussen formele en informele zorg. Dat doen ze door de formele partijen, zoals het buurtteam, huisartsenpraktijken, gezondheidscentra, aanvullende zorgpartijen en andere formele zorgaanbieders, de weg te wijzen in het informele veld. Deze ambassadeurs ondersteunen de formele partijen in de ondersteuning die zij aan bewoners bieden. Informeel waar het kan, formeel wanneer het nodig is.

Impact

In 2024 hebben de ambassadeurs samen meer dan 1.900 hulpvragen verwezen naar een groot aantal organisaties en initiatieven in de stad. Het gaat daarbij niet alleen om initiatieven en organisaties die deel uitmaken van het netwerk, maar ook om partijen die andersoortig aanbod hebben dat aansluit bij de behoefte van de hulpvragers. Zo wordt er bijvoorbeeld ook verwezen naar bibliotheken, zelfhulpgroepen of laagdrempelige ontmoetingsplekken.

Het netwerk

Binnen het netwerk leren we van elkaar. Over het beschikbare aanbod, over hoe je dingen organiseert en hoe je ondersteuning kunt bieden, over hoe vrijwilligers hun grenzen aan kunnen geven en over hoe we onszelf kunnen organiseren om zo goed mogelijk hulp te bieden. Dat doen we onder andere tijdens onze netwerkbijeenkomsten, waar we uitwisselen over de thema's waar we als vrijwilligersorganisaties mee te maken krijgen. Ook vormen we als netwerk een speler in de stad Utrecht die bij de gemeente het belang van vrijwilligerswerk onder de aandacht brengt en die samenwerkt met allerlei andere partijen op het gebied van zorg en welzijn.



Aanbod vanuit het netwerk

Heb je nou nog niet echt beeld op welke manieren al die vrijwilligers zich inzetten? Hieronder een lijstje met verschillende vormen van ondersteuning die via vrijwillige inzet geboden worden:

Maatjesprojecten

- Ondersteuning voor gezinnen
- Ondersteuning voor schoolgaande jeugd
- Burennetwerken
- Praktische hulp in en om het huis
- Vervoer
- Sociaal ondersteuning: bezoek en er-op-uit
- Ontmoetingsplekken
- Samen eten
- Et cetera

Verder werken we nauw samen met de Vrijwilligerscentrale Utrecht op het gebied van het werven en trainen van vrijwilligers.



Aansluiten of meer weten?

Ben je betrokken bij een vrijwilligersorganisatie of -initiatief en heb je interesse om aan te sluiten bij ons netwerk? Stuur dan een mailtje naar info@nizu.nl, abonneer je op onze nieuwsbrief of kom naar onze eerstvolgende netwerkbijeenkomst.

En kijk vooral ook op onze website: www.nizu.nl



Contact

NIZU | Netwerk Informele Zorg Utrecht
info@nizu.nl
www.nizu.nl



Werken aan je geluk, bevordert je gezondheid

De GeluksBV is vanaf het begin een partner in het Gezondheidspact. Carin Cuijpers, oprichter van de GeluksBV, vertelt:

'Ik geloof in de beweging van onderop, om in co-creatie met inwoners en partners programma's en activiteiten te creëren die aanspreken en aansluiten op mogelijkheden en behoeften. Ik voel me rijk en dankbaar met een bevlogen en betrokken GeluksBV team dat de afgelopen jaren hard gewerkt heeft aan impactvolle programma's waaronder. Digitale Buddies, Lekker in je Vel, De gewoon een beetje extra aardig dag, GeluksCafés en HappyFest. Hiermee leveren we, in samenwerking met velen in de stad, betekenisvolle bijdragen aan de Utrechtse beweging; van ontwikkelkracht naar realisatiekracht. Altijd met een focus op preventie om de druk op de zorg te verlagen.

Het Gezondheidspact is voor mij een groep bevlogen andersdenkers, die ook echt het lef hebben om dingen anders te doen, en daarbij altijd de inwoners centraal stellen. Ik ontmoet hier dus gelijkgestemden. Hoewel dit precies is waar we in Utrecht naartoe willen (meer verbinding, gemeenschapskracht en inclusie) vraagt het van deze organisaties veel moed, creativiteit en doorzettingsvermogen. Immers, structurele

middelen voor de beweging zijn er niet. Het risico hiervan is dat mooie, succesvolle innovaties geen stand houden. Het zou mooi zijn als de beweging ook echt de erkenning (en middelen) krijgt die het verdient. Zodat samenwerking verder kan worden versterkt en impactvolle aanpakken kunnen worden geborgd.

In onze organisatie speelt dit heel concreet voor de GeluksCafés voor jongvolwassenen. Wat drie jaar geleden niet meer was dan een idee op papier, is met financiële ondersteuning van de gemeente Utrecht en in samenwerking met veel (pact) partners uit de stad uitgegroeid tot een innovatief jaarrond programma.'

Tijdens de GeluksCafé's werken deelnemers aan verbinding, bewustzijn en vaardigheden voor meer veerkracht, geluk en gezondheid. Inmiddels hebben honderden Utrechtse jongvolwassenen deelgenomen, zijn er zeer positieve resultaten en lovende feedback van dankbare deelnemers. Het programma heeft zijn meerwaarde bewezen, heeft de potentie om te groeien en er wordt gewerkt aan manieren om het samen met (pact)partners verder te verankeren in het Utrechtse ecosysteem.

Lars (25) vertelt in een interview met Utrecht Omarmt hoe hij rond zijn 18e jaar worstelde met depressieve gevoelens en eenzaamheid:

‘Als je eenzaam bent of andere mentale problemen hebt, is hulp zoeken al snel je eigen verantwoordelijkheid, zo zit onze samenleving helaas in elkaar.’ Lars is een trouwe deelnemer aan het GeluksCafé. ‘Het is een manier om uit je comfortzone te komen en kennis te maken met jongeren met allerlei achtergronden.’

Ook Tini en Philip zijn trouwe bezoekers. Het is voor hen een waardevolle plek van persoonlijke groei geworden. Voor Philip zijn het leren omgaan met stress en het vinden van balans tussen werk en welzijn waardevolle lessen geweest: ‘Ik heb geleerd mijn grenzen te bewaken en niet alles zomaar te accepteren van mijn werkgever.’

Voor Tini bood de veilige omgeving van het GeluksCafé haar de ruimte om zichzelf te zijn en te groeien: ‘Ik kom uit een emotioneel onveilig gezin, dus het was voor mij enorm waardevol om ergens te zijn waar ik mezelf mag zijn.’ Ze legt uit dat de bijeenkomsten haar hielpen om een burn-out of depressie te voorkomen: ‘Ik wist niet precies wat ik nodig had, maar door in een groep terecht te komen waar persoonlijke ontwikkeling centraal stond, hoefde ik die vraag niet meer te stellen. De GeluksCafé’s gaven mij de moed om slechte keuzes te vermijden en voor mezelf te kiezen.’

Carin: ‘GeluksCafé’s voorkomen dat jongeren op zwaardere hulptrajecten belanden. Het is een investering aan de voorkant, die jongeren versterkt en voorkomt dat ze écht vastlopen.’

Tini, Philip, Lars en zoveel meer jongeren die ik de afgelopen jaren heb mogen ontmoeten en begeleiden zitten in mijn hart. De ontwikkeling die zij mij hebben laten zien maken dat ik me zal blijven inzetten om dit aanbod voor deze groep, die het zo hard nodig heeft, beschikbaar te houden in de stad.

We bevinden ons in een tijdperk van grote uitdagingen. Tegelijkertijd groeit wereldwijd het inzicht dat innerlijke ontwikkeling een sleutelrol speelt bij het realiseren van duurzame verandering. De internationale beweging van de Inner Development Goals (IDG’s) biedt hierin richting. Als getraind IDG-ambassadeur zie ik de GeluksCafés als een levend voorbeeld van een lokale ‘community of practice’ waarin jongeren werken aan vaardigheden en kwaliteiten die nodig zijn om zichzelf én de samenleving verder te brengen. De urgentie is groot. De potentie is aanwezig. De resultaten zijn veelbelovend. Nu is het moment om door te pakken en jullie snappen hem al, daar kunnen we best wat hulp bij gebruiken. Dus heb je ideeën, tips, zie je mogelijkheden voor verdere samenwerking, weet ons te vinden!

Ik heb geleerd dat hopeloosheid en hoop dicht bij elkaar liggen, dat hoop ontstaat als je de hopeloosheid kunt toelaten. We staan nu met de GeluksCafés op een punt dat we niet precies weten hoe we verder gaan. Ik geloof dat de overgave aan dat niet weten, ons kan helpen nieuwe wegen te vinden. Ik blijf hoopvol!

Als GeluksBV zullen we ons blijven inzetten op het vergroten van geluk en gezondheid voor zoveel mogelijk Utrechters. Gewoon, omdat het nodig is en onze preventieve aanpak werkt!’



Contact

GeluksBV

Social Impact Factory, Vredenburg 40
welkom@geluksbv.nl
www.geluksbv.nl





Samen in Beweging

SV Kampong is een veelzijdige sportvereniging met zes takken: voetbal, tennis, cricket, squash, jeu-de-boules en natuurlijk hockey – onze grootste en bekendste sport. Gezondheid, plezier en duurzaamheid – op én buiten het veld – staan bij ons centraal. Iedereen is welkom: van topsporters tot recreanten, jong en oud.

Hockey voor iedereen

We hebben een breed scala aan spelvormen, zodat iedereen op zijn of haar manier kan genieten van de sport:

- Klappie Hockey, een mix van spel en hockey voor kinderen van 4 tot 6 jaar
- Jongste jeugd
- Junioren
- Senioren
- Veteranen
- ParaHockey: voor wie niet kan deelnemen aan regulier hockey en niet rolstoelgebonden is
- Rolstoelhockey: speciaal voor sporters in een rolstoel
- Hockey7: competitie zonder wekelijkse verplichtingen
- Bedrijfshockey

- PlusHockey: voor 60-plussers die actief willen blijven
- En op het Gezonde Ideeën Festival hebben we de bezoekers laten proeven aan trimhockey.

Trimhockey

Sinds 1999 is trimhockey bij Kampong een groot succes. Spelers tussen de 18 en 50 jaar trainen in gezellige groepen, afgestemd op elk niveau – van beginner tot ervaren hockeyer. Plezier, veiligheid en fitheid staan centraal. Geen competitieverplichtingen, wel volop beweging en sociale verbinding. Wil je het een keer proberen? Je bent van harte welkom om vrijblijvend mee te doen! Er zijn meerdere trainingsgroepen op verschillende dagen en tijden. Je kunt zelf kiezen wat het beste bij je past.

Links: Trimhockey op het
Gezonde Ideeën Festival 2025.
Foto: Light in Space.

Waarom trimhockey?

- Laagdrempelig: geen competitie, alleen trainen
- Flexibel: je traint wanneer het jou uitkomt
- Gezellig: sport en sociale verbinding gaan hand in hand
- Voor elk niveau: van absolute beginner tot ervaren speler
- Proefles mogelijk: vrijblijvend kennismaken

Duurzaam en betrokken

Kampong kijkt verder dan sport alleen:

- Het clubhuis is grotendeels gasvrij en draait op warmtepompen en zonnepanelen
- In 2021 zijn nestkasten, vleermuiskasten, insectenhôtels en voorzieningen voor egels en marters geplaatst
- Afval wordt gescheiden ingezameld
- Join the Pipe watertappunten zorgen voor schoon drinkwater, ook in Afrika
- Fietsen wordt gestimuleerd met ruime stallingen bij beide ingangen
- In 2021 sloten we ons aan bij het Gezondheidspact Utrecht
- We hebben ons samen met de voetbalclubs en hockeyclubs aangesloten bij CODE030: de Utrechtse sportiviteitscode die staat voor respect, verbinding en plezier in de sport
- Het blauwe hart van Kampong staat voor een sterk en verbindend verenigingsgevoel

We zien je graag binnenkort verschijnen!



Foto: Milan Camiel.



Contact

SV Kampong Hockey

Laan van Maarschalkerweerd 14
bestuur@kamponghockey.nl
<https://www.kamponghockey.nl/>





Samen groeien door de kracht van sport

Sport verbindt, mobiliseert en motiveert zoals niets anders dat kan. Stadsgenoten worden teamgenoten en veemden worden vrienden. Sport innoveert ook: het brengt de beste ideeën naar boven en nieuwe initiatieven letterlijk in beweging. En sport vitaliseert: bewegen maakt ons allemaal gezonder en competitie maakt ons scherper.

Dé hotspot waar dit allemaal op zijn plek valt, heeft een naam: Sportcampus Traiectum.

Sportcampus Traiectum verenigt vijf sportclubs – Hellas Utrecht, VV Utrecht, SV Kampong, UZSC en FC Utrecht – in één doel. Samen zijn we een community voor top- en breedtesport met 21.000 leden met 1,8 miljoen bezoekers per jaar. Met voeten aan de grond in elke straat in Utrecht. Zo ontstaat een ongekende kweekvijver voor talent. En dragen we wezenlijk bij aan de vitaliteit van de stad en haar omgeving.

In dit unieke ecosysteem vinden wij een grensverleggende samenwerking. Zoiets bestaat alleen hier, in Utrecht. Sporters, sportclubs, bedrijven, onderzoekers, overheden, iedereen vindt elkaar bij Sportcampus Traiectum. Waarom? Omdat we allemaal geloven dat we met sport de maatschappij samen beter, leuker en slimmer kunnen maken. En écht een verschil kunnen maken in de wereld om ons heen.

Deze impact maken we via drie verschillende thema's:

Expertise

Sport laat kennis presteren en andersom. Traiectum Expertise brengt kennis, onderzoek, praktijk én ambitie bij elkaar. Met 21.000 sporters op een paar vierkante kilometer bieden we het grootste levende laboratorium voor innovatie van sport en vitaliteit van Nederland. Grote en kleine clubs, top- en breedtesport, bedrijfsleven en kennisinstellingen – samen creëren we mogelijkheden om de grenzen van sport en vitaliteit te onderzoeken en te verleggen. Sportcampus Traiectum is een unieke plek om nieuwe ideeën in de praktijk te testen en door te ontwikkelen voor het wereldpodium.

Next

Sportcampus Traiectum is een levende proeftuin voor innovatie met ruim 600 aangesloten organisaties.

Links: Ewout Karel van
Traiectum NEXT.
Foto: Light in Space.



Traiectum NEXT biedt startups en jonge ondernemers de mogelijkheid om baanbrekende ideeën in de praktijk te testen en 'the next big thing' samen over de finish te brengen. Hands-on van elkaar leren en verbinding maken geeft een versnelling die je bijna nergens anders vindt.

Academy

Sport is continu leren en jezelf verbeteren. Sportcampus Traiectum is met zoveel aangesloten clubs, coaches, sporters en organisaties een kruispunt van kennis en ervaring. Bij Traiectum Academy geloven we dat de grootste inzichten vaak buiten je eigen speelveld liggen. Sporten leren onderling van elkaar én we brengen de kennis en ervaring naar het bedrijfsleven. Traiectum Academy biedt een uniek aanbod aan opleidingen: topsporters, coaches en specialisten uit verschillende disciplines delen hun kennis en ervaring met sporters, amateurclubs én professionals uit het bedrijfsleven.

Klaar om samen te groeien door de kracht van sport. *Let's Play!*

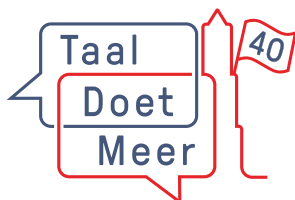
Onder: Eelco Veldhuizen
van Sportcampus
Traiectum.
Foto: Light in Space.



Contact

Sportcampus Traiectum.
info@sportcampustraiectum.nl
<https://www.sportcampustraiectum.nl>

Alle partners van het gezond





BAS
MAH

big
friends

GELUKS  BV



Gezond Gewicht
Utrechtse Jeugd



KRACHT
VAN
ZUILEN



MentalMotion
STUDENTS PEER SUPPORT CENTER



Steunpunt
Zelfregie & Herstel



SV Kampong



dialoog



Utrecht Natuurlijk



VindiQu

wijk coöperatie
GRIFT
Stroom



KANALENEILAND



Gezonde Ideeën Magazine



Samen bouwen aan een gezonder Utrecht — dat is waar het Gezondheidspact Utrecht voor staat. In dit dynamische netwerk komen inwoners, professionals, ondernemers en organisaties samen om gezondheid in de stad te bevorderen. In dit magazine lees je verhalen uit het netwerk: over ontmoetingen, samenwerkingen en initiatieven die bijdragen aan een gezonder Utrecht. We hopen dat dit magazine inspireert, uitnodigt en laat zien wat er mogelijk is als je samenwerkt aan gezondheid.

Want gezondheid maken we samen — met hoofd, hart en handen.