



Gemeente  
Amsterdam



# Innoveren in het sociaal domein

Resultaten van vier jaar brede doeluitkering Wmo



# Inhoud

<b>Woord vooraf</b>	<b>3</b>
<b>Wet maatschappelijke ondersteuning in Amsterdam</b>	<b>4</b>
<b>Stadsdeel Centrum</b>	<b>7</b>
■ Wijktafels ‘We knopen bestaande dingen aan elkaar’	7
■ Meer parels in Centrum	9
<b>Stadsdeel Nieuw-West</b>	<b>10</b>
■ Grip op je geld ‘Met de inloopspreekuren maken we advies over geldzaken heel laagdrempelig’	10
■ Meer parels in Nieuw-West	12
<b>Stadsdeel Noord</b>	<b>13</b>
■ Het Danspaleis ‘Niks is beter dan muziek en dans samen’	13
■ Meer parels in Noord	15
<b>Stadsdeel Oost</b>	<b>16</b>
■ Servicepunt Kraaipan ‘Als mensen binnenkomen, voelen ze zich meteen op hun gemak’	16
■ Meer parels in Oost	18
<b>Stadsdeel West</b>	<b>19</b>
■ Ik wil met jou ... in West ‘Ik ben helemaal opgefleurd’	19
■ Meer parels in West	21
<b>Stadsdeel Zuid</b>	<b>22</b>
■ Beter thuis in Zuid ‘We kijken hoe mensen prettiger en veiliger thuis kunnen blijven wonen’	22
■ Meer parels in Zuid	24
<b>Stadsdeel Zuidoost</b>	<b>25</b>
■ Netwerk Gepensioneerde Professionals Zuidoost ‘Het is een bron van kennis waar ik steeds weer uit kan putten’	25
■ Meer parels in Zuidoost	27
<b>Diversiteit en vindingrijkheid</b>	<b>28</b>

# Woord vooraf

In de jaren 2012 tot en met 2015 heeft de centrale stad via de brede doeluitkering Wmo (BDU) ruim 8 miljoen euro aan de stadsdelen ter beschikking gesteld als aanvulling op de reguliere welzijnsmiddelen. Nu deze middelen structureel aan het budget van de bestuurscommissies zijn toegevoegd<sup>1</sup>, willen de zeven stadsdelen aangeven waarvoor deze middelen van betekenis zijn geweest. In deze publicatie delen betrokkenen de kennis die in deze periode is opgedaan - met elkaar en met anderen.

De stadsdelen hebben deze middelen ingezet voor de voorbereiding op de drie decentralisaties, met name gericht op het versterken van de dragende samenleving. Daarmee wordt bedoeld het versterken van de draagkracht van bewoners om voor zichzelf te zorgen en elkaar daarbij te ondersteunen. Steeds weer blijkt dat Amsterdammers daartoe bereid zijn en dat zij mee willen doen met allerlei initiatieven. De initiatieven die met de BDU zijn gefinancierd, stimuleerden tot deze betrokkenheid.

Deze publicatie geeft geen uitputtende opsomming van de activiteiten die met behulp van deze middelen zijn gerealiseerd. De stadsdelen delen hun beste voorbeelden: de pareltjes die zijn ontstaan. Tegelijkertijd bleek bij de inventarisatie en selectie ervan dat de stadsdelen een aantal inhoudelijke ontwikkelijnen gemeen hebben. De publicatie is zo opgezet dat ook deze leerlijnen uit de doeken worden gedaan.

De dragende samenleving, het sterker maken van de draagkracht in de samenleving, is geen sluitpost in de uitvoering van de drie decentralisaties in de gemeente. Het is een onmisbare basis, nodig voor het welslagen van de decentralisaties. Amsterdam kan zijn verantwoordelijkheden hiervoor niet waarmaken zonder de inzet van bewoners voor een stad waarin mensen naar elkaar omzien. Het is verstandig om daarbij van elkaar te blijven leren. Deze brochure wil daaraan een bijdrage leveren.

---

<sup>1</sup> De middelen zijn inmiddels verantwoord en de uitkeringen definitief vastgesteld.

# Wet maatschappelijke ondersteuning in Amsterdam

Amsterdammers zijn zelf verantwoordelijk voor hun leven. Zij zorgen zo veel mogelijk voor zichzelf en voor elkaar. Op eigen kracht en met behulp van hun netwerk doen zij mee in de samenleving. Dat is het uitgangspunt van het beleid voor de uitvoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) van de gemeente Amsterdam. Prioriteit is kwetsbare Amsterdammers sterker te maken. Lukt dat niet op eigen kracht, dan kunnen zij een beroep doen op ondersteuning. De gemeente stimuleert en versterkt informele hulp van Amsterdammers aan elkaar. Is dat niet toereikend, dan bieden professionals aanvullende steun. Samen zorgen we ervoor dat kwetsbare Amsterdammers niet geïsoleerd raken en dat zij de ondersteuning krijgen die zij nodig hebben. Deze visie is vastgelegd in het Wmo-beleidsplan 2012-2016.

## Vier jaar brede doeluitkering: Wmo-geld gebundeld

Vooruitlopend op deze visie op het Wmo-beleid heeft de gemeente een aantal geldstromen gebundeld tot de brede doeluitkering Wmo (BDU). In 2012, 2013, 2014 en 2015 kregen de stadsdelen gezamenlijk ruim 8 miljoen euro; in totaal over vier jaar dus ruim 32 miljoen euro. In de BDU zijn bestaande uitkeringen samengevoegd: subsidie om woonservicewijken te stimuleren, de regeling maaltijdvoorzieningen en maatschappelijke steunsystemen (netwerken rondom kwetsbare mensen). Daarnaast compenseert de BDU de AWBZ-pakketmaatregel die in 2009 is geschrapt. AWBZ staat voor Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten.



### Geldstromen die zijn samengevoegd tot de BDU

Regeling	Budget (index 2011)
Stimuleringsregeling woonservicewijken	€ 2.594.126,-
Regeling maaltijdvoorzieningen	€ 754.446,-
Maatschappelijke steunsystemen	€ 2.142.180,-
AWBZ-pakketmaatregel volwassenen	€ 2.716.000,-
<b>Totaal</b>	<b>€ 8.206.752,-</b>

De BDU was een aanvulling op de reguliere welzijnsmiddelen van de stadsdelen. Het geld van de BDU is onder de stadsdelen verdeeld op basis van een verdeelsleutel. Daarin zijn onder andere het aantal mensen met een bijstandsuitkering en het aantal ouderen in het stadsdeel meegewogen.

### Doelgroepen ontmoeten elkaar

Bij de projecten die zijn gefinancierd vanuit de BDU gaat het om de vraag wat mensen zelf kunnen doen én wat ze voor elkaar kunnen betekenen. Het doel is dat Amsterdammers zo veel mogelijk zelfstandig kunnen wonen en leven, en op hun eigen manier een bijdrage kunnen leveren aan de samenleving.

Twee doelgroepen ontmoeten elkaar bij de projecten:

- Kwetsbare Amsterdammers: bewoners met (tijdelijk) regieverlies in combinatie met specifieke problematiek, zoals psychische kwetsbaarheid, dementie, lichte verstandelijke beperkingen en problematische schulden. Deze bewoners krijgen kansen om deel te nemen aan het maatschappelijke leven. De nadruk ligt op wat iemand kan, niet op hun beperking.
- Kansrijke Amsterdammers: bewoners die we uitdagen om een actievere rol in de samenleving te spelen. Bijvoorbeeld mensen met een uitkering die een afstand hebben tot de arbeidsmarkt, buurtbewoners die zich als vrijwilliger willen inzetten als buddy, maatje of coach, senioren die actief willen blijven in de maatschappij en inburgeraars die als vrijwilliger de Amsterdamse samenleving willen leren kennen.

### Wijkgerichte innovatie

Voordeel van de BDU was dat stadsdelen het geld flexibeler en meer in samenhang konden inzetten. De uitkering bood mogelijkheden voor een wijkgerichte aanpak: activiteiten die aansluiten bij de specifieke vraag in een buurt en bij de kracht van bewoners in dat gebied. De gebundelde geldstroom bleek een voedingsbodemp voor innovatie in het sociaal domein. Er ontstonden mengvormen van maatschappelijke activiteiten en uit de ene activiteit kwam een volgende voort. Integrale oplossingen vergen samenwerking van verschillende aanbieders van zorg en welzijn, corporaties, vrijwilligers en bewonersorganisaties. Een wijkgerichte aanpak is daarbij het meest kansrijk: kleinschalig, laagdrempelig, divers en op loopafstand. Dit kan voorkomen dat mensen in een zwaarder en duurder zorgtraject terechtkomen.

## Vier resultaatgebieden

De activiteiten die met de BDU zijn gefinancierd zorgden voor:

- Toegankelijk maken van reguliere voorzieningen voor alle doelgroepen. Hierbij gaat het om fysieke zaken, soms iets simpels zoals een duidelijke wegwijzer, en om sociale zaken waardoor alle Amsterdammers zich echt welkom voelen.
- Betere samenwerking tussen professionals en vrijwilligers. Hoe krijgen we een werkbare verdeling van taken en verantwoordelijkheden? En hoe gaan we om met professionaliteit en integriteit?
- Deskundigheidsbevordering van vrijwilligers.
- Ontwikkeling van tools om de juiste match te vinden tussen kwetsbare en kansrijke Amsterdammers.

## Leren regisseren

Van 2012 tot en met 2015 betaalden de stadsdelen veel activiteiten met geld uit de BDU. Activiteiten die aansloten bij de nieuwe opgaven om mensen mee te laten doen in de samenleving. Succesvolle activiteiten zijn na een eerste pilot in meerdere gebieden voortgezet. De betrokkenen deelden op regelmatige basis ervaringen, om van elkaar te leren en elkaar te inspireren. Voor de stadsdelen was het soms een zoektocht naar het evenwicht tussen stimuleren en loslaten; om Amsterdammers de ruimte te geven buurtgerichte activiteiten zelf op te zetten, hun eigen successen te laten vieren en te laten leren van hun fouten. In deze publicatie delen de stadsdelen hun beste voorbeelden: de pareltjes die zijn ontstaan dankzij vier jaar BDU.

## Van incidenteel naar structureel

Vier jaar lang ontvingen stadsdelen jaarlijks de BDU. Hoewel het budget voor meerdere jaren was toegezegd, werd het jaarlijks incidenteel ter beschikking gesteld. Daardoor konden de stadsdelen niet altijd de structurele afspraken met de partners maken die nodig waren om de vernieuwing vast te houden en verder vorm te geven. Er is commitment voor de langere termijn nodig om op een zinvolle manier met de partners samen te werken. De gemeente voegt daarom het budget van de BDU vanaf 2017 toe aan de middelen voor de stadsdelen. Met deze structurele financiering kunnen de komende tijd nog meer innovatieve pareltjes ontstaan. Activiteiten waardoor Amsterdammers langer in staat zijn zelfstandig te wonen en die kwetsbare en kansrijke Amsterdammers met elkaar verbinden.

# Wijktafels

## 'We knopen bestaande dingen aan elkaar'

"Een wijktafel is een platform voor zorg én welzijn." Joke Westerhof van stichting Dock kan niet genoeg nadruk leggen op het woordje én. Aan de wijktafels in stadsdeel Centrum schuiven niet alleen officiële zorg- en welzijnsinstellingen aan, maar ook actieve bewoners. Professionals en vrijwilligers informeren elkaar over hun activiteiten, signaleren als dingen spaak lopen en bedenken oplossingen om de zaak weer op de rails te krijgen.

## Woonservicewijken

Op dit moment zijn er twee wijktafels in stadsdeel Centrum. De wijktafel in Centrum-Oost is ontstaan vanuit de woonservicewijken: wijken waar mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen wonen omdat de woningen daarvoor geschikt zijn en de voorzieningen dichtbij. Toen het stadsdeel stopte met het specifieke beleid om woonservicewijken in te richten, heeft Joke Westerhof ervoor geknokt dat de wijktafel die zij had opgezet kon doorgaan. "We hadden alle partijen aan tafel, het zou toch jammer zijn om dat uit elkaar te laten vallen." Het is gelukt. De wijktafel voor Centrum-Oost bleef bestaan. Onlangs werd ook weer een gecombineerde wijktafel voor Centrum-West en Binnenstad opgericht.



## Continuïteit

Elke zes weken komt de wijktafel waarvan Joke Westerhof voorzitter is bij elkaar. Zo'n dertig mensen van verschillende organisaties ontmoeten elkaar, steeds op een andere plek zodat men elkaar ook letterlijk weet te vinden. Er is een pitch van een actieve organisatie in de buurt, deelnemers kunnen een case indienen of ze bespreken een thema naar aanleiding van een binnengekomen signaal. En er is tijd om informeel te netwerken. Na afloop wordt de almaar groeiende contactenlijst geactualiseerd.

## Vrijwilligersmarkt

Knelpunten in de buurt signaleren en daarvoor samen een oplossing zoeken, vindt Westerhof een van de belangrijkste taken van de wijktafels. "Als je er op tijd weet van hebt, kun je samen een plan verzinnen. Toen we bijvoorbeeld hoorden dat verpleeghuis Sint Jacob dicht zou gaan, vreesden we dat al die vrijwilligers die daar actief waren voor de buurt verloren zouden gaan. Terwijl ze juist extra nodig zijn als ouderen zelfstandig wonen. We hebben samen met de medewerkers van Sint Jacob een vrijwilligersmarkt opgezet. De vrijwilligers zijn uiteindelijk allemaal ergens anders aan de slag gegaan."

De bijeenkomsten zetten dus zoden aan de dijk. Maar tijd vrijmaken voor de wijktafels, en vooral ook voor het werk dat eruit voortkomt, is wel eens een probleem, constateert Westerhof. "Vooral bij gesubsidieerde organisaties krijgen mensen te weinig uren om een plan dat aan de wijktafel ontstaat ook daadwerkelijk uit te werken. Dat zou in mijn ogen meer prioriteit moeten krijgen. De continuïteit staat of valt bij draagvlak voor de samenwerking in de eigen organisatie."

## Maaltijdvoorzieningen

Die samenwerking kan tot frisse ideeën leiden. Toen het stadsdeel stopte met de subsidie voor een maaltijdvoorziening is er vanuit de wijktafel een werkgroep opgericht die de gevolgen inventariseert en nadenkt over alternatieven. "We willen voorkomen dat er gaten vallen", zegt Westerhof. "Er zijn allerlei mogelijkheden om boodschappen thuis te laten bezorgen en kant-en-klare maaltijden te bestellen. Maar als je dementerend bent, warm je die maaltijd dan ook op?" De werkgroep werkt aan een plan waarbij vrijwilligers een maaltijd langsbrengen en erbij blijven als de mensen die eten. Zelf krijgen die vrijwilligers een maaltijd aangeboden in het buurthuis of ze mogen gratis meedoen met een sportactiviteit in de buurt. Westerhof: "Zo knopen we bestaande dingen aan elkaar. Want bij elkaar opgeteld levert dat heel veel op."



## Meer parels in Centrum

- Vier dagen per week gaat veegploeg de **Haarlemmerhelden** op pad in de Haarlemmerbuurt. In de veegploeg zitten dak- en thuislozen en buurtbewoners, die elkaar ontmoeten bij het Koffiehuis van de Volksbond. Deelname aan de veegploeg leidt tot sociale activering van de deelnemers én een schonere buurt.
- **Stadsdorp Buurt7** is een buurtinitiatief van bewoners in het noordwestelijke deel van de grachtengordel. Ze ondersteunen elkaar en organiseren sociale en culturele activiteiten. Er zijn buurtborrels, leesgroepen en diverse culturele kringen voor en door buurtbewoners. [www.stadsdorpbuurt7.nl](http://www.stadsdorpbuurt7.nl)
- Een maatje voor de gezelligheid, die je helpt met administratie of meegaat naar een activiteit. Daarvoor zorgt het **maatjesproject** van Humanitas. Op jaarbasis koppelen zij zo'n zestig vrijwilligers aan kwetsbare ouderen. Dankzij hun maatjes kunnen de ouderen hun zelfredzaamheid vergroten.
- Soms kunnen mensen het even niet alleen. Dan biedt een **Eigen Kracht-conferentie** uitkomst. Dit is een bijeenkomst waarbij mensen samen met familie en bekenden een plan voor de toekomst maken. Doel is dat zij er met hun netwerk op eigen kracht uitkomen. In 2014 financierde het stadsdeel enkele Eigen Kracht-conferenties in overleg met het Samen Doen-team.



Haarlemmerhelden



# Grip op je geld

**'Met de inlooppreekuren maken we advies over geldzaken heel laagdrempelig'**

Kan ik je helpen? Dat staat op de naambadge die de medewerkers van *Grip op je geld* dragen. Professionals en vrijwilligers bemensen gezamenlijk laagdrempelige inlooppreekuren over geldzaken. Met als doel om (grotere) schuldenproblematiek voor te zijn.

Eind 2013 nodigde stadsdeel Nieuw-West vier organisaties uit om mee te denken over preventieve maatregelen voor bewoners met geldproblemen en vragen over geld. Het stadsdeel koos hierbij bewust voor samenwerking van organisaties met verschillende expertise die al langer in Nieuw-West actief waren. MEEAZ, Humanitas, de Regenbooggroep en maatschappelijk dienstverlener Sezo bedachten het inlooppreekuur *Grip op je geld*. "Het gaat om vragen die we ter plekke kunnen oplossen", vertelt Bibian Hengeveld van MEEAZ. Ze noemt het invullen van een formulier, uitleg over een moeilijke brief, het regelen van een DigiD, wijzigingen doorgeven aan de Belastingdienst, het opstellen van een bezwaarschrift.



## Nieuwe fiets

Hengeveld geeft een voorbeeld: "Een man was aangereden door een auto en zijn fiets was onbruikbaar. De automobilist was schuldig maar om zijn geld te krijgen moest de fietser ingewikkelde verzekeringspapieren invullen. Omdat dat niet lukte kon hij geen nieuwe fiets kopen en reisde hij met het openbaar vervoer, wat veel duurder is. Gelukkig wist hij de weg naar het inloopsprekuur van *Grip op je geld* te vinden. De verzekeringspapieren gingen dezelfde dag nog op de bus en inmiddels is er een nieuwe fiets gekocht."



## Samen met vrijwilligers

Bij elk spreekuur zijn minimaal twee professionals aanwezig en twee vrijwilligers. De samenwerking met vrijwilligers voegt veel toe, vindt Hengeveld. "Vrijwilligers hebben veel expertise en ze hebben een andere insteek want ze gaan als medestadsdeelgenoot met de mensen in gesprek. Soms zijn het zelfs ervaringsdeskundigen. De vrijwilligers ondersteunen bij eenvoudige vragen, de professionals zijn er voor de complexe vragen. Zij doen de coördinatie, begeleiden de vrijwilligers en blijven eindverantwoordelijk."

## Signaleren

Wie binnenloopt bij *Grip op je geld* wordt ontvangen door een van de vrijwilligers, krijgt koffie of thee en vult enkele gegevens in op een eenvoudig formulier: naam, geboortjaar, postcode en de vraag. Hengeveld: "Voor veel mensen is de digitale wereld echt een probleem. We gaan dan samen achter de computer zitten en leren mensen hun weg te vinden. Bij complexe vragen verwijzen we door naar de juiste organisatie of we adviseren een cursus. Dat is de kracht van de samenwerking met verschillende organisaties: iedereen heeft zijn eigen expertise en kennis waardoor de bewoner sneller geholpen is." Na elk inloopsprekuur houden de professionals en vrijwilligers een nabespreking. Ze geven elkaar tips, delen ervaringen en als ze onduidelijkheden signaleren in informatie van stadsdeel of gemeente, dan geeft Hengeveld dat door.

## Bibliotheek

*Grip op je geld* zit in de bibliotheek op de begane grond van de Honingraat in Slotermeer. De loop zit er goed in: in 2016 kwamen daar 765 bewoners, die in totaal 921 vragen hebben gesteld. Sinds de zomer van 2016 is er een tweede *Grip op je geld* in de bibliotheek op het Osdorpplein. Bibliotheken zijn goede locaties voor het spreekuur. Hier loop je makkelijk binnen en de basisvoorzieningen zijn aanwezig: een computer, een rustig hoekje en een telefoon. Inmiddels zijn er twaalf locaties met *Grip op je geld* in de hele stad. Nog niet genoeg, vindt Hengeveld. "We gaan voor 22: een laagdrempelige inloop in elk wijkgebied."

[www.gripopjegeld.org](http://www.gripopjegeld.org)



### Meer parels in Nieuw-West

- Een **EHBO-training** voor vrijwilligers in de Huizen van de Wijk. Daar heb je wat aan. Niet alleen vergroot dit de veiligheid voor deelnemers aan de buurtactiviteiten, het geeft de vrijwilligers ook een erkend certificaat. En dat vergroot hun inzetbaarheid. In 2015 hebben tachtig vrijwilligers de opleiding gevolgd bij het Rode Kruis. In 2016 waren dat er zelfs honderd.
- Mensen met een verstandelijke, psychische of lichamelijke beperking, niet aangeboren hersenletsel en/of autisme spectrum stoornis kunnen zich soms eenzaam voelen. **Vriendenkringen 30+** biedt de mogelijkheid om met leeftijdgenoten activiteiten te ontplooiën. Een getrainde vrijwilliger begeleidt dit.
- Mantelzorgers staan er niet alleen voor. In de Huizen van de Wijk organiseren vrijwilligers elk jaar de **Dag van de Mantelzorg**. Mantelzorgers worden die dag flink in het zonnetje gezet. Door deze feestdag in het laagdrempelige Huis van de Wijk te houden, bereikt het stadsdeel meer mantelzorgers dan voorheen.
- Met **Welzijn op recept** kunnen huisartsen en praktijkondersteuners patiënten doorverwijzen naar een welzijnscoach. Het idee is dat fysieke klachten meestal niet op zichzelf staan. Ze hebben soms een psychosociale achtergrond of kunnen leiden tot eenzaamheid. Door mensen te helpen meer gebruik te maken van welzijnsvoorzieningen in de buurt, kan de vraag naar dure zorg minder worden.



Stadsdeel Noord

# Het Danspaleis

**'Niks is beter dan muziek en dans samen'**

Een foxtrot, een Engelse wals en een tango. Maar ook een rondje polonaise op een Amsterdamse smartlap. In het Danspaleis gaan de voetjes van de ouderen moeiteloos van de vloer. Er is geen leukere manier om te bewegen, vinden de deelnemers. En het praatje met de vrijwilligers is ook goud waard.

Een zorgtaxi stopt voor het Zonnehuis in Amsterdam-Noord. Paul en Anne stappen uit en worden hartelijk begroet door een gastheer van het Danspaleis. Al ruim twee jaar zijn zij vaste bezoekers van deze dansmiddagen voor ouderen. Ze kennen elkaar al dertig jaar, vertelt Paul. Ook vroeger gingen ze vaak samen dansen. Toen hij in de krant een aankondiging zag van het Danspaleis zijn ze meteen gegaan. "Bewegen is heel belangrijk voor oude mensen", vertelt de 75-jarige. "En muziek en dans samen, daar word je vrolijk van."



## Doppinda's

Twee uur eerder begon de metamorfose. Met een man of drie is het zaaltje omgetoverd tot een ouderwets danspaleis. Op de draaitafel vooral muziek uit de jaren veertig en vijftig. Om de nostalgische sfeer te vergroten liggen er Perzische tapijtjes op de tafeltjes met daarop een krant met een bergje doppinda's. Deelnemers betalen een schappelijke toegangsprijs. Vrijwilligers staan klaar om met de bezoekers te dansen en om een praatje te maken. De kosten van de organisatie worden betaald uit het Wmo-budget van het stadsdeel, aangevuld met particuliere fondsen.

## Uitbundig en emotioneel

Het Danspaleis onderscheidt zorgedities en buurtedities. In Amsterdam Noord zijn ze regelmatig in zorgcentra Het Schouw en Het Twiskehuis, maar ook in het Zonnehuis in Tuindorp Oostzaan. Vier jaar geleden zijn ze begonnen en inmiddels werkt het Danspaleis op talloze locaties in de stad, en ook in andere steden. De bezoekersaantallen variëren van twintig tot boven de honderd. Productieleider Robin Jaegers: "In de zorginstellingen komen vooral de bewoners naar het Danspaleis. Soms ook dementerenden die je ziet opfleuren als ze muziek horen. Bij de buurtedities is vaak meer variatie in leeftijd. Het kan heel uitbundig worden, maar soms is het ook heel emotioneel. Bijvoorbeeld als een broze dame na vijftig jaar weer haar eerste danspasjes doet en dan steeds soepeler wordt."

## Een praatje

De 92-jarige Nel is vrijwel altijd van de partij. Zodra de PlatenDraaier (de PD) de muziek aanzet, staat ze op en begint te bewegen. Zijn er danspartners dan is dat wel zo leuk, maar alleen met haar rollator vermaakt ze zich ook prima op de dansvloer. "Dansen hoort bij mijn leven", zegt ze stralend. "Als je danst kun je doen waar je behoefte aan hebt. Ik ben nooit moe, dat staat niet in mijn woordenboek." Naast het bewegen gaat het haar ook om de gezelligheid: een praatje met een van de vrijwilligers of met de andere bezoekers.

## Vrijwilligers

Het Danspaleis heeft twee vrijwilligerscoördinatoren die zorgen dat er altijd genoeg vrijwilligers aanwezig zijn. Zoals Margreet Bakker uit De Banne die regelmatig komt dansen op een van de locaties in Noord. "Ik wilde vrijwilligerswerk doen want ik wil lekker bezig zijn. Ik vind het enig, music is my first love!" Naast de dansmiddagen organiseert het Danspaleis vanaf voorjaar 2016 *Een Praatje en een Plaatje*. Vrijwilligers gaan op bezoek bij ouderen thuis met een draagbare platenspeler en singletjes met muziek van toen. Dat is vaak aanleiding voor een mooi gesprek. En wie weet gaan daar soms ook de voetjes van de vloer.

[www.hetdanspaleis.com](http://www.hetdanspaleis.com)

## Meer parels in Noord

- Het **Huis van de Buurt** in verzorgingshuis Het Schouw is een goedlopende ontmoetingsplek waarvan veel buurtbewoners gebruikmaken. Zij nemen deel aan activiteiten, drinken een kop koffie of schuiven aan voor een maaltijd in het restaurant. De ontmoetingen zijn belangrijk nu ouderen langer zelfstandig wonen.
- **Noorderpark in Beweging** laat mensen lekker bewegen in en om het park. Tijdens het hardlopen, wandelen en powerwalken werken zij aan hun conditie en aan meer sociale contacten. Eens per jaar is er het evenement de 1.000 van het Noorderpark: deelnemers leggen dan samen in totaal 1.000 kilometer af. [www.noorderparkinbeweging.nl](http://www.noorderparkinbeweging.nl)
- Bij De Werf, een woonvoorziening voor mensen met een verstandelijke beperking, is een **Cruiff Court Special** gekomen. Hier kunnen buurtbewoners samen sporten en in contact komen met elkaar. Rond het sportveld zijn ook bewegingstoestellen geplaatst waarmee bewoners van De Werf uit de voeten kunnen.
- Stadsdeel Amsterdam Noord, woningcorporatie de Alliantie en een aantal welzijnsorganisaties startten in 2014 **Het Kan in de Molenwijk**. Zij vonden bewoners die zich willen inzetten voor de wijk en voor elkaar. Dit heeft geleid tot allerlei activiteiten in een buurt waar nog weinig te doen was, bijvoorbeeld de goed bezochte Molenwijkkamer.



Huis van de Buurt



Noorderpark in Beweging



Cruiff Court Special



# De Kraaipan

**'Als mensen binnenkomen, voelen ze zich meteen op hun gemak'**

De keuken is een belangrijke plek in Servicepunt Kraaipan. Daar koken vrijwilligers een paar keer per week een smakelijke, gezonde maaltijd voor buurtbewoners. Voor een paar euro mag iedereen aanschuiven. En dit is nog maar een van de vele activiteiten die voor en vooral ook door buurtbewoners zijn opgezet.

"Servicepunt Kraaipan is een plek in de wijk waar mensen anderen kunnen ontmoeten, waar ze kunnen deelnemen aan activiteiten en hulp kunnen krijgen als ze dat nodig hebben." Zo omschrijft coördinator Joke Soolsma van Dynamo het servicepunt in een voormalige school in de Transvaalbuurt. Zomer 2013 was de renovatie klaar, tegelijk met de prijswinnende nieuwbouw eromheen. De ligging is niet ideaal, vindt Soolsma: "Het is een beetje een uithoek van de Transvaalbuurt, dus we moeten het niet hebben van mensen die toevallig voorbij lopen. Maar als mensen eenmaal binnen zijn, dan voelen ze zich meteen op hun gemak." Servicepunt Kraaipan kan inmiddels rekenen op een grote schare deelnemers en een trouwe groep vrijwilligers. De scheidslijn is niet heel scherp. Een deelnemer aan de ene activiteit, wordt vrijwilliger op een ander gebied, en soms leidt vrijwilligerswerk tot een echte baan.





## Leesclub

De variatie is groot. Naast het goedlopende buurtrestaurant zijn er bijvoorbeeld taalactiviteiten op verschillende niveaus: taalles, conversatie en een leesclub waar vrouwen aan de hand van eenvoudige teksten actuele onderwerpen bespreken. Met resultaat. Soolsma vertelt over een gepensioneerde Chinese deelneemster die zich dankzij die leesclub steeds beter weet te redden. Inmiddels hoeft haar dochter niet meer mee als ze naar de dokter moet. En zo zijn er meer voorbeelden van mensen die als deelnemer of als vrijwilliger stappen zetten in hun ontwikkeling.

## Bewegen, koken, zingen

Op woensdag gaan de tafels aan de kant, want dan zijn er bewegingslessen voor 55-plussers. Daarna komen kinderen naar de kookclub en even later hun oudere zusjes voor de tienerclub. Er is yoga, een zangkoor, Spaanse conversatieles en een creatieve middag. Een van de nieuwste initiatieven is een wandelgroep: na een kopje koffie in het servicepunt loopt een groepje buurtbewoners een uurtje door de buurt. "De meeste activiteiten komen vanuit de bewoners", vertelt Soolsma. "In het begin helpen we een beetje om het van de grond te krijgen, maar al snel doen mensen het zelf."

## Veilige omgeving

Servicepunt Kraaipan is ook de plek waar buurtbewoners terecht kunnen voor informatie. Het Sociaal Loket van de gemeente houdt er spreekuur, Dynamo heeft er een van haar Buurtpunten – een inloopsprekuren voor allerlei vragen – en er is een helpdesk voor computervragen. Sommige activiteiten zijn zeer druk bezocht, andere wat minder. Het aantal deelnemers is volgens Soolsma overigens geen criterium voor het succes. "Het gaat voor veel deelnemers om het durven", zegt ze. "Daarvoor moet je een veilige omgeving creëren, anders lukt het niet."

## Dagcentrum

Naast het servicepunt zit in de Kraaipan het Dagcentrum Kraaipan, een dagcentrum voor oudere buurtbewoners die te maken krijgen met vergeetachtigheid. Er zijn Marokkaanse, Turkse en Nederlandse groepen. Ook voor hen verzorgen vrijwilligers eten in de keuken van het servicepunt. Het multifunctionele gebouw kent dus verschillende doelgroepen en daarmee ook verschillende financieringsstromen, zowel vanuit het stadsdeel als vanuit de centrale stad. Achter de schermen is dat soms lastig, maar de bezoekers en vrijwilligers merken daar niets van. Daarmee is de Kraaipan een mooi voorbeeld van een combinatie van geïndiceerde en niet-geïndiceerde ondersteuning onder één dak.

[www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)

De Zwerfkatten



Golden Sports



Buurtsoos



## Meer parels in Oost

- In Amsteldorp, een kleine jaren-50-wijk met een dorps karakter, zetten buurtbewoners zich in voor de buurt. Het **buurtgesprek** is een van de projecten van Amsteldorp Actief. Het heeft als doel eenzaamheid en sociaal isolement te doorbreken. Vrijwilligers hebben wekelijks contact met buurtbewoners: voor een praatje, samen naar de markt of het tuincentrum, een terrasje pakken of samen naar het buurtcentrum.
- Ouderen komen in beweging met **Golden Sports**: sport- en bewegingsactiviteiten onder leiding van een fysiotherapeut. De kosten zijn laag en de activiteiten zijn in de buurt. Dat maakt de drempel om mee te doen laag. Er zijn activiteiten in de Indische Buurt en bij Betondorp.
- Leden van Hockeyclub AthenA organiseren activiteiten voor cliënten van zorginstelling Philadelphia: **de Zwerfkatten**. Ze gaan samen met de cliënten op een van de velden jeu-de-boulen of voetballen. Vooraf is er koffie en een lunch in de clubkantine. De activiteiten leiden tot betere contacten tussen buurtbewoners met en zonder beperking. Leerlingen van het Gerrit van der Veen-college doen er hun maatschappelijke stage.
- De **Buurtsoos** op het Java-eiland biedt gezelligheid voor oudere buurtbewoners. Bezoekers kunnen meedoen aan verschillende activiteiten. Er zijn buurtbewoners aanwezig die de deelnemers op weg helpen om de juiste instantie te vinden. Ook in andere buurten zijn vergelijkbare buurtinitiatieven, stadsdorpen en buurtcoöperaties.



# Ik wil met jou... in West

## 'Ik ben helemaal opgefleurd'

Ik wil met jou leuke dingen doen in de buurt. Het klinkt zo simpel, maar voor mensen met een verstandelijke beperking is dat niet vanzelfsprekend. Stichting Prisma ontwikkelde een project waarmee reguliere buurtactiviteiten beter toegankelijk zijn geworden voor mensen met een beperking.

Ben Steffens werkte jarenlang bij een sociale werkplaats. Toen hij met pensioen ging en even later ook zijn vrouw overleed, werd zijn leven steeds minder leuk. Totdat hij ging meedoen met *Ik wil met jou ... in West*. "Ik ben helemaal opgefleurd", vertelt hij. "We gaan vaak iets doen. Samen eten, naar de spelletjesmiddag of samen koken."

## Welkom voelen

*Ik wil met jou ...* is opgezet om mensen met een licht verstandelijke beperking te laten deelnemen aan 'gewone' activiteiten. Broodnodig, vindt Karen Soeterik van Prisma. "Sinds de decentralisaties is onze doelgroep veel meer aangewezen op reguliere voorzieningen. Maar die zijn pas toegankelijk als mensen met een beperking zich er echt welkom voelen. En daarvoor is wederzijdse kennismaking nodig."



Het begint met een expeditie: bewoners gaan op pad om activiteiten te testen. Ben: "Een keer per maand gingen we ergens naartoe. Dat was heel leuk. Na afloop vulden we een vragenlijst in." De goedgekeurde activiteiten staan in een boekje dat juni 2015 feestelijk is gepresenteerd. "De expeditie heeft twee kanten", zegt Soeterik. "Het is een laagdrempelige manier om iets uit te proberen: voelen we ons welkom, gaat de bingo niet te snel? En welzijnswerkers leren hoe zij beter kunnen inspelen op mensen met een beperking."

## Samen eten

Het project kent meer onderdelen om deelnemers daadwerkelijk te laten meedoen in de buurt. Zoals *Buurtmaatjes*: vrijwilligers die meegaan naar activiteiten en helpen om contacten te leggen. Ben heeft net kennisgemaakt met zijn buurtmaatje Fleur. Met een speciaal ontwikkeld spel leerden ze elkaar eerst wat beter kennen. Samen gaan ze naar het Open Leer Centrum, waar hij meer over computers kan leren. Nog belangrijker vindt Ben de *Stamtafel*: een groep mensen met wie hij eens per maand naar een buurtrestaurant gaat. Een medewerker van Prisma verzorgt de uitnodiging met een duidelijke routebeschrijving, enkele vrijwilligers eten ook mee. Dat is nog niet genoeg, vinden de deelnemers. En dus gaan ze vaker iets leuks doen: samen koken of naar een dansmiddag. Een vrijwilliger helpt ze erbij.

Een ander deelproject is *Show your talent*. Jongeren met en zonder een verstandelijke beperking maken een muzikale productie, met een professionele rapper en een filmmaker. Soeterik: "Jongeren leren elkaar kennen en de welzijnswerkers die het project begeleiden leren wat onze doelgroep allemaal kan. Daar zijn twee heel mooie clips uitgekomen. En inmiddels is een deel van de jongeren vaste bezoeker van het jongerencentrum."

## Meer voor minder

Behalve in stadsdeel West organiseerde Prisma ook *Ik wil met jou ...* in Oost, Noord en Zuidoost. Soeterik: "*Ik wil met jou ...* geeft een boost aan de samenwerking tussen zorg- en welzijnsorganisaties. Het is een mooie manier om alle partijen en vooral mensen op de werkvloer enthousiast te maken. Mensen worden er écht door geraakt. Het is een investering, maar daarmee bouw je een netwerk en draagvlak. Helemaal zonder een vorm van begeleiding door professionals vanuit Prisma gaat dit niet. Gelukkig heeft stadsdeel West daar nu structureel budget voor kunnen vrijmaken. Dit is dus een mooi voorbeeld van 'meer voor minder': meer deelname van licht verstandelijk beperkten aan reguliere activiteiten en een minder intensieve inzet van professionals."

[www.stichtingprisma.nl](http://www.stichtingprisma.nl)

Ben Steffens is kort voor het verschijnen van dit verslag overleden. Zijn nabestaanden hebben toestemming gegeven om dit interview toch te plaatsen. Ben zou trots zijn geweest.

## Meer parels in West

- **Wijkwerkplaatsen** zorgen voor een bundeling van kennis en ervaringen van bewoners, vrijwilligers en professionals. Samen pakken zij een vraagstuk in de wijk aan, zoals eenzaamheid bij ouderen of het terugdringen van armoede. Ze vormen nieuwe allianties en ontwikkelen al doende nieuwe oplossingen. Een ontwikkelde oplossing wordt gedeeld aan de wijkwerktafel en als dat mogelijk is ook breder toegepast.
- **Tour 66** stimuleert ouderen om in beweging te komen. Dat gebeurt met een tournee langs verschillende beweegaanbieders in de wijk. Ook zijn er bijeenkomsten over bijvoorbeeld gezonde voeding en valpreventie. Coaches stimuleren de deelnemers om ook na afloop van het programma te blijven bewegen.
- Kwetsbare bewoners kunnen terecht bij een van de twee **huiskamers** in stadsdeel West: laagdrempelige voorzieningen voor mensen die geen indicatie hebben voor dagbesteding maar voor wie deelname aan reguliere welzijnsactiviteiten een stap te ver is. Onderzoek naar de effectiviteit van de huiskamers wees uit dat de deelnemers zich er opgewekter door voelen.
- Het project **Gouden mannen** van Kantara Brug begeleidt kwetsbare mannen naar meer zelfredzaamheid. Bijvoorbeeld met een computercursus of een training sociale vaardigheden. Van 2013 tot en met 2015 hebben ruim tweehonderd mannen dankzij een persoonlijk ontwikkelplan meer inzicht gekregen in hun mogelijkheden om sociaal-maatschappelijk actief te zijn.



Gouden mannen



Tour 66



## Beter thuis in Zuid

**'We kijken hoe mensen prettiger en veiliger thuis kunnen blijven wonen'**

Eenzaamheid. Dat is een van de grootste problemen van kwetsbare ouderen, vooral nu ze steeds langer zelfstandig wonen. Het project *Beter thuis in Zuid* pakt dit probleem aan. Het project is opgezet om ouderen langer zelfredzaam te houden. Spin in het web zijn de praktijkondersteuners ouderenzorg: verpleegkundigen van huisartsenpraktijken die een brug slaan tussen zorg en welzijn.

*Beter thuis in Zuid* is een initiatief van stadsdeel Zuid; de Coöperatie Huisartsen Amsterdam Groot-Zuid (CHAGZ) voert het project uit. Bij deze coöperatie zijn veel huisartsen in stadsdeel Zuid aangesloten. "Vooral in Buitenveldert en de Rivierenbuurt wonen veel kwetsbare ouderen", vertelt coördinator ouderenzorg Rolinka Romkes. "Een aantal huisartsenpraktijken heeft daarom een praktijkondersteuner ouderenzorg, in eerste instantie voor de medische kant. Bij huisbezoeken komen de praktijkondersteuners ook niet-medische zaken tegen, zoals eenzaamheid en financiële problemen. Met *Beter thuis in Zuid* kregen ze meer tijd, zodat ze een verbinding kunnen maken tussen zorg en welzijn. Dan hoort het echt bij hun werk."



## Kopje koffie zetten

Praktijkondersteuner Thalia van Dolder heeft de afgelopen jaren al veel kwetsbare ouderen bezocht. Bijvoorbeeld als een huisarts signaleert dat iemand vaak ziek is en geen vangnet van familie of kennissen heeft. Soms is het feit dat iemand al lang niet meer bij de huisarts is geweest juist het signaal om een afspraak te maken. "De meeste mensen reageren heel positief als ik bel", zegt Van Dolder. Bij haar huisbezoek combineert ze medische handelingen, zoals de bloeddruk meten, met een gesprekje over andere zaken. "Observeren is ook belangrijk. Als ze mij koffie aanbieden zeg ik altijd ja. Dan kan ik gelijk zien of die handelingen veel moeite kosten." Geheugenproblemen zijn vaak een heet hangijzer. Dan komt het aan op gesprekstechnieken om ouderen te overtuigen een testje te doen. En als iemand zegt dat de dagen wel erg lang en leeg zijn, roept ze de hulp in van de welzijnscoach van het stadsdeel. Een uitkomst, vindt de verpleegkundige. "Hij weet de weg naar vrijwilligersorganisaties en buurtactiviteiten. Soms gaat hij de eerste keer mee."

## Andere manier van denken

Een intensievere koppeling met welzijn was een aandachtspunt voor veel praktijkondersteuners ouderenzorg. Maar inmiddels weten ze beter wat er allemaal kan in de buurt. In intervisiebijeenkomsten delen ze hun ervaringen en tussendoor geven ze elkaar tips via een e-mailgroep. Een vrijwilliger vinden als maatje voor kwetsbare ouderen is niet makkelijk. Toch lukt het vaak: bij een blinde man komen studenten van de kleinkunstacademie voorlezen uit zijn eigen boeken en een vrouw met COPD speelt weer mondharmonica met een muzikale buurtgenoot. Van Dolder is tevreden: "*Beter thuis in Zuid* heeft gezorgd voor een andere manier van denken. We letten niet meer alleen op lichamelijke symptomen, maar proberen ook oplossingen te zoeken zodat dat mensen prettiger, veiliger en langer thuis kunnen blijven wonen."

## Meerwaarde aantonen

*Beter thuis in Zuid* begon in 2013 in Buitenveldert. Inmiddels is het uitgebreid naar het hele stadsdeel. De financiering vanuit de zorgverzekeringen is gestopt. Het project krijgt nog wel subsidie van het stadsdeel. "Een mooie bijdrage", vindt Romkes, "maar helaas niet toereikend voor alle extra uren van de praktijkondersteuners ouderenzorg." Uit interviews met kwetsbare ouderen bleek dat de koppeling met welzijn de kwaliteit van leven gunstig heeft beïnvloed. Om die meerwaarde beter te kunnen aantonen, is samen met het stadsdeel gewerkt aan betere verslaglegging, niet alleen kwalitatief maar ook kwantitatief.



### Meer parels in Zuid

- Mantelzorgers en actieve vrijwilligers krijgen een **Voor Elkaar Couponboekje**. Hierin zitten tien vouchers voor uitjes met twee personen. De uitjes worden aangeboden door het stadsdeel en door maatschappelijk betrokken bedrijven in Zuid.
- Ouderen en kwetsbare bewoners kunnen dag en nacht terecht bij de **24-uurslijn**. Voor een praatje of met een praktische vraag. Deskundige vrijwilligers bemensen de telefoon, op de achtergrond zijn professionals van alarmeringssysteem ATA aanwezig. De succesvolle pilot in De Pijp en de Rivierenbuurt is uitgebreid naar het hele stadsdeel.
- De **Vliegende brigade van Ed** bestaat uit ervaringsdeskundigen, zoals mensen met ggz-problematiek of verslaving. Dit team gaat actief op zoek naar mensen die zorg mijden. Een gesprek met een voormalig lotgenoot kan ertoe leiden dat de zorgmijder op termijn toch hulp aanvaardt.
- Twee keer per jaar organiseert stadsdeel Zuid een **conferentie** voor formele en informele welzijnsorganisaties. Zo'n honderd mensen nemen hieraan deel. Het programma combineert het delen van informatie en kennis met mogelijkheden om te netwerken. De conferenties zijn al jarenlang vaste prik en juist die continuïteit draagt bij aan het succes.





# Netwerk Gepensioneerde Professionals Zuidoost

**'Het is een bron van kennis waar ik steeds weer uit kan putten'**

De kennis en kunde van gepensioneerden zijn goud waard. Zij voelen zich te jong om stil te zitten en veel organisaties kunnen daarvan profiteren. Dat is het uitgangspunt van het Netwerk Gepensioneerde Professionals Zuidoost (NGPZ). Inmiddels heeft het netwerk ruim zestig actieve leden.

Het NGPZ is ontwikkeld door Venzo, een verbindingsplatform voor vrijwilligers. Directeur Kenny Zschüschen: "Veel gepensioneerde professionals willen hun kennis en kunde inzetten in hun eigen omgeving. Maar dan wel op een georganiseerde manier. En er zijn in Zuidoost veel organisaties die de hulp van zo'n gepensioneerde professional kunnen gebruiken. Met het netwerk brengen we dat bij elkaar."

## Het bruiste!

Toen Yvonne Saro in een advertentie las over de oprichting van het NGPZ, was ze meteen enthousiast. Na drie jaar in Zuidoost wilde ze graag actief worden in haar buurt. De startbijeenkomst vond ze veelbelovend: "Allemaal mensen met verschillende achtergronden, die zich willen inzetten. Het bruiste!" Na een intakegesprek vond de



coördinator van Venzo al snel een passende hulpvraag. Saro werd gekoppeld aan Re-Boost, een club vrijwilligers die trainingen verzorgen voor jongvolwassenen van 18 tot 30 jaar. “De hulpverleners waren zo druk met de doelgroep dat ze geen tijd hadden voor organisatorische zaken”, vertelt Saro. “Maar om subsidie te krijgen was bijvoorbeeld een rechtsvorm nodig en een geactualiseerd projectplan. Beetje bij beetje hebben we dat voor elkaar gekregen.”

## Goede match vinden

Inmiddels zijn ruim zestig gepensioneerde professionals lid van het netwerk. Vanaf de start in 2014 hebben zij al ruim honderd hulpvragen van allerlei organisaties in Zuidoost beantwoord. Een automatiseringsspecialist heeft al heel wat websites vernieuwd. Mensen met een financiële achtergrond helpen een begroting opstellen voor een subsidieaanvraag. Kinderboerderij Glyphoeve maakte daarvan dankbaar gebruik. Er zijn architecten, mensen uit het onderwijs, ervaren ondernemers en mensen uit de zorg. “Bij de intake kunnen vrijwilligers aangeven wat ze willen doen”, vertelt Zschüschen. “Sommigen willen doorgaan met het werk dat ze al deden, anderen grijpen de kans om hun kennis en kunde juist op een ander terrein in te zetten. Aan ons de taak om een goede match te vinden.”

## Netwerken

Het gaat bij het NGPZ niet alleen om de juiste match; juist de netwerkfunctie heeft een meerwaarde. Eens per jaar is er een netwerklunch voor alle gepensioneerde professionals. Dat is de plek waar ze elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen delen. Venzo wil meer doen voor de vrijwilligers: ze met een uitje bedanken voor hun inzet. Saro: “Dat is goed om de lijntjes kort te houden, je spreekt elkaar dan weer eens op een andere manier.” Ook de trainingen van Venzo vindt ze waardevol. Zij deed bijvoorbeeld een cursus social media en een training over besturen. “Ik heb veel ervaring, maar je hoort toch telkens weer iets nieuws. Het is een bron van kennis waar ik steeds weer uit kan putten.”

## Ambities

Niet alleen vrijwilligersorganisaties kunnen terecht bij de gepensioneerde professionals. Het ROC en de HvA willen oud-docenten inzetten bij specifieke begeleiding van leerlingen. En stadsdeel Zuidoost wil het netwerk gaan gebruiken voor specifieke hulpvragen die naar voren komen vanuit het gebiedsgericht werken. Venzo gaat door met NGPZ. “Het zou zonde zijn om te stoppen”, vindt Zschüschen. “Het netwerk heeft echt een meerwaarde.” Wat hem betreft blijft het ook niet beperkt tot Zuidoost: ook stadsdeel West en de gemeente Rotterdam hebben interesse getoond.

[www.ngpz.nl](http://www.ngpz.nl)

## Meer parels in Zuidoost

- De activiteiten van **Anand Joti**, een woongroep voor mensen van Hindoeïstische afkomst, staan ook open voor buurtbewoners. Naast gezelligheid bij de inloop zijn er uiteenlopende activiteiten zoals voorlichting over zorg en welzijn, leren omgaan met een tablet, bingo en wandelen. Wekelijks doen zo'n 120 mensen mee.
- Het **Odensehuis** biedt ondersteuning aan dementerenden die zelfstandig wonen en aan de mensen om hen heen. Er zijn activiteiten in het inloophuis en op locaties in de buurt. Het maandelijks lotgenotencontact is belangrijk voor mantelzorgers, familie en vrienden. De vrijwilligers die de activiteiten begeleiden zijn hiervoor getraind. Ook krijgen ze elke twee weken gerichte coaching.
- Om beweging door ouderen te stimuleren is er voor senioren een **Opleiding Bewegingsadviseur** ontwikkeld. In 2016 hebben 22 bewoners eraan deelgenomen. Bovendien hebben ruim 250 bewoners via een beweegmarkt kennisgemaakt met het aanbod van 24 organisaties in het stadsdeel.
- De jaarlijkse **Gezondheidsmarkt** is een terugkerend fenomeen in Zuidoost. Hier vinden bewoners informatie over een gezonde leefstijl. Zij kunnen bijvoorbeeld hun bloeddruk of cholesterol laten testen. In 2015 waren er 250 bezoekers. In 2016 waren er drie gezondheidsmarkten, in elk gebied van het stadsdeel.



Odensehuis



Senioren in beweging



# Diversiteit en vindingrijkheid

De projecten in deze publicatie zijn maar een klein deel van alle activiteiten die vanuit BDU-gelden zijn betaald. Ze geven een beeld van de enorme diversiteit en de vindingrijkheid van de initiatiefnemers. Bij veel projecten is de verbinding gelegd met bestaande voorzieningen. De meerwaarde zit 'm in de slimme combinaties.

## De weg plaveien

Er is veel aanbod voor bewoners, maar juist kwetsbare Amsterdammers weten die niet altijd te vinden. Het aanbod in kaart brengen en de weg plaveien, dat is de kracht van veel projecten. Zo vinden mensen met financiële vragen de weg naar *Grip op je geld*, doordat dit inloopspreekuur heel laagdrempelig is. Mensen met een licht verstandelijke beperking voelen zich welkom bij buurtactiviteiten nadat men over en weer heeft kennism gemaakt via *Ik wil met jou ....* En met *Beter thuis in Zuid* wijzen praktijkondersteuners van huisartsen kwetsbare ouderen op mogelijkheden waardoor ze prettiger en veiliger op zichzelf kunnen blijven wonen.

## Kennis delen

Een ander belangrijk kenmerk van de projecten is het delen van kennis. Het blijkt lastig om het brede aanbod van welzijnsactiviteiten in kaart te brengen. Maar als hiervoor een systematiek is opgezet, is dat goud waard. Daarbij komt het telkens weer neer op persoonlijke contacten. Bij de *wijktafels* schuiven vertegenwoordigers van verschillende organisaties aan. Ze ontdekken hoe ze elkaar aanvullen en soms ook onnodige overlappen. De leden van het *Netwerk Gepensioneerde Professionals Zuidoost* zetten hun professionele kennis en kunde in voor organisaties in de buurt. En onderling delen zij hun ervaringen tijdens netwerkbijeenkomsten. Een onschatbare bron van informatie.

## Samen dingen doen

Mensen ontmoeten, samen eten en weer in beweging komen – al dat soort activiteiten maakt het leven voor kwetsbare Amsterdammers een stuk leuker, het maakt ze gezonder en kansrijker. Bij het *Danspaleis* komen ouderen in beweging met muziek uit hun jonge jaren. Ook de vrijwilligers gaan graag met de voetjes van de vloer. De combinatie van professionals en vrijwilligers blijkt een gouden greep. In *Servicepunt Kraaipan* bruist het van de activiteiten, waarbij het initiatief grotendeel bij de bewoners zelf ligt. Na wat hulp bij het opstarten, is vaak vrijwel geen begeleiding meer nodig. Ze doen het zelf!

## Meer voor minder

De kracht van veel activiteiten gefinancierd vanuit de BDU is de inzet van vrijwilligers. Vaak is hierbij wel een professionele organisatie betrokken, die de vrijwilligers zoekt, traint en ondersteunt. De ervaring leert dat samenwerking tussen professionals en vrijwilligers veel kan opleveren. Vaak is het wel even zoeken naar de juiste taakverdeling:

je kunt niet alles neerleggen bij vrijwilligers. De professionele organisaties maken zichzelf niet overbodig, maar kunnen als een project eenmaal loopt vaak wel een stap terug doen. Daarmee zijn het goede voorbeelden van 'meer voor minder': meer toegankelijkheid van het bestaande aanbod voor minder geld.

### Formeel en informeel

De samenwerking van professionals en vrijwilligers gaat niet vanzelf. Het gaat soms echt om twee werelden die naar elkaar toe moeten groeien. Zo hebben professionals formele regels waaraan zij zich moeten houden. Binnen dat kader samenwerken met vrijwilligers is een ware ontdekkingsreis. Vrijwilligers zien soms het nut van deze regels niet. Trainingen en intervisie helpen om steeds meer op één lijn te komen. Hierbij is het geen eenrichtingsverkeer: vrijwilligers en professionals leren het aanbod van de ander waarderen en gebruiken. De bereidheid tot samenwerking is groot. En elke goede ervaring legt de basis voor de volgende.



## Leerpunten

Zijn het dan alleen succesverhalen, de projecten die vanuit de BDU zijn gefinancierd? Nee, er zijn ook projecten gestrand. Bijvoorbeeld doordat er te veel verschillende partijen bij betrokken waren die allerlei reguliere activiteiten niet op elkaar konden afstemmen. Een belangrijk aandachtspunt is dus focus en beperking van het aantal deelnemende partijen. Daarnaast bleek voor een aantal projecten de ingeschatte tijdsduur te krap: de ambitie om kwetsbare Amsterdammers al na een jaar zonder begeleiding te laten meedraaien bij reguliere welzijnsvoorzieningen was lang niet altijd haalbaar.

## Metten is weten

De voorbeelden laten zien wat er allemaal wél mogelijk is als organisaties in buurten en wijken goed samenwerken. Dat dit een positieve invloed heeft op de levens van kwetsbare en kansrijke Amsterdammers is wel duidelijk. Op projectniveau zijn de resultaten van een aantal projecten gemeten, maar het is lastig om een causaal verband te leggen tussen deze resultaten en de ontwikkelingen in een gebied. De gemeente investeert in manieren om ook dat meetbaar te maken.

De gemeente ontwikkelt een monitor basisvoorzieningen om zicht te krijgen op de verbeteringen van de kwaliteit en leefbaarheid van een gebied. Neemt de armoede af, neemt het gebruik van voorzieningen die het inkomen verruimen toe, worden meer bewoners actief als vrijwilliger? Daarnaast actualiseert de gemeente de maatschappelijke kosten-batenanalyse (MKBA) voor activiteiten om de dragende samenleving te versterken. Deze MKBA brengt de kosten en baten voor de samenleving als geheel in beeld en drukt daardoor 'softe' resultaten zoals gezondheidswinst, meer participatie en meer welbevinden uit in geld. Hiermee wordt duidelijk of investeringen in welzijnsactiviteiten opwegen tegen de meerwaarde voor de samenleving en in het bijzonder voor bewoners.

## Inclusieve samenleving

Vier jaar BDU heeft bijgedragen aan een inclusieve samenleving met meer informele zorg. De succesvolle projecten verdienen een blijvende plaats in het aanbod voor kwetsbare Amsterdammers. De structurele financiering via het Wmo-budget van de stadsdelen maakt dat mogelijk. De voorbeelden in deze publicatie dienen ter inspiratie om ook elders in de stad vergelijkbare successen te behalen.

## Colofon

Uitgave: Gemeente Amsterdam

Tekst: Christine van Eerd

Vormgeving: Dirk van der Burgh

Foto's: beschikbaar gesteld door diverse partners

april 2017