

Van harte welkom!

Bijeenkomst Utrecht Omarmt

Eenzaamheid bij Utrechters met een migratieachtergrond

14 november 2023 – 19:00 uur tot 21:00 uur

21:00 uur: Napraten



Welkom & opening

Door Rosa Lucassen (gespreksleider) &
Ester Vlaming (Netwerkcoördinator Eenzaamheid)



Netwerk Utrecht Omarmt

- Gezamenlijk het taboe doorbreken en eenzaamheid onder alle leeftijdsgroepen signaleren, bespreekbaar maken én verminderen
- Kennis en ervaring delen over eenzaamheid
- Bespreken waar een interventie nodig is en welke passend en effectief is
- Samenwerken met verschillende sectoren





Eenzaamheid onder Utrechters met een migratieachtergrond

- Jongeren met Marokkaanse/westerse migratieachtergrond zijn vaker ernstig eenzaam
- Onder Utrechters met een Nederlandse herkomst voelt 8% van de volwassenen (18–64 jaar) en 11% van de 65–plussers zich ernstig eenzaam
- Onder Utrechtse migranten voelt 31% van de volwassenen (18–64 jaar) en 28% van de 65–plussers zich ernstig eenzaam

Bron: [Volksgezondheidsmonitor Utrecht](#)

- Aandacht voor migrantenouderen en inclusievere maatschappij (meedoen echt mogelijk maken) in [Uitvoeringsplan eenzaamheid '23–'26](#)>





Programma voor vanavond

- Öznur Acar van UP!
- Lezing Tineke Fokkema
- Voorbeelden uit het netwerk: Attifa, Mantelzorg Utrecht, Steunpunt GGZ, SOMNL
- In gesprek in groepen
- Plenair
- 21:00 – einde netwerkbijeenkomst en napraten



Het hele leven telt



**Persoonlijke groei is mogelijk
tot de laatste snik.**

**UP! laat ouderen voelen, nadenken, praten
over wie ze zijn op dit moment in hun leven.**

**UP! is een betrouwbare partner, met
eigentijdse tone of voice,
eigenwijs en oprecht geïnteresseerd
in wat er speelt.**

ÖZNUR ACAR

ACCOUNTMANAGER MIGRANTEN OUDEREN

VERBINDER & ADVISEUR leefwereld-systeemwereld

oznur@upinnederland.nl





UP!
presentteert

用自己母語在群體中討論



分享自己的故事



UP!
presentteert

Kendi dilinizde
grup görüşmeleri



Hikayelerinizi paylaşın!



UP!
presentteert

ەي عامج تات دا ح م
ەي برع ل ا ة غ ل ل ا ب



كت ص ق ك ر ا ش



UP!
presentteert

Wadahadal kooxeed
oo luqadaada



Ah La wadaag sheekooyinkaaga!





STICHTING

De Friesland

STEUNT INNOVATIES IN DE ZORG



[Link naar het filmpje op YouTube](#)

Lezing Tineke Fokkema

Kennismaken in tweetallen

Kies iemand uit die je nog niet kent

Vraag:

Wie ben je en wat neem je mee uit de lezing?

Voorbeeld uit het netwerk

Abdelkader Tahrioui van Attifa

Voorbeeld uit het netwerk

Habiba Chrifi-Hammoudi van Mantelzorg Utrecht
over de AMWAHT groepen en het Reizend Alzheimer theehuis

Voorbeeld uit het netwerk

Hasan Kaplan van Steunpunt GGZ over Gouden Mannen

Voorbeeld uit het netwerk

Lucía Lameiro García & Shirley Ramdas van SOMNL



Workshop Eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond

29 november 2023 van 09:30 tot 13:00

In de workshop leer je hoe je over eenzaamheid kunt praten met oudere migranten, welke factoren meespelen bij eenzaamheid, waar de behoeftes liggen en wat je er tegen kunt doen.

Doelgroep: vrijwilligers en sleutelfiguren

Trainers: Emilia Hernández Pedrero van Dock en Shirley Ramdas van SOMNL

Locatie: Buurtcentrum Hart van Noord (Kanaleneiland)

Aanmelden bij de
vcutrecht
PARTNER VOOR VRIJWILLIGE INZET

In gesprek in groepen

- Bepalen wie aantekeningen maakt
- Kort voorstelrondje (naam & organisatie)
- Vertel elkaar bruikbare tips

Tot 20:45 uur: in gesprek in groepen

20:50 uur: plenaire afsluiting

21:00 uur: napraten met hapjes

Plenair

- Inzichten en acties uit de groepen

Nog even dit ...

- 29 november: Workshop eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond voor vrijwilligers / sleutelfiguren. [Meer informatie](#)
- UP! geeft begin 2024 een training voor (zelf)organisaties om gespreksleiders op te leiden. De (vrijwillige) gespreksleiders kunnen UP Groepsgesprekken aanbieden voor migranten ouderen in hun moedertaal. Neem contact op via oznur@upinnederland.nl als je interesse hebt. [Meer informatie](#)

Netwerkbijeenkomst Utrecht Omarmt

Bedankt voor jullie aanwezigheid!

Contactgegevens Ester Vlaming, *Netwerkcoördinator Eenzaamheid*
ester.vlaming@nizu.nl / 06-20271786

