



Factsheet

Kwetsbare ouderen met elkaar verbinden, dat is onze missie. Met heel ons hart slaan wij een brug tussen vergeten worden en aandacht krijgen.



Met je hart

Stichting Met je hart is in 2013 gestart in Utrecht, met één vrijwilliger, zeven restaurants en vier ouderen. Ouderen die bij andere organisaties in Nederland niet (goed) zichtbaar waren, maar die wel dagelijks te kampen hebben met gevoelens van eenzaamheid.

De eerste fondsenwervende campagne EET met je hart werd een succes en terugkerende ontmoetingen werden werkelijkheid. Sinds die tijd is Met je hart gegroeid tot een unieke en grote vrijwilligers- en netwerkorganisatie.

Mensen die geïnspireerd zijn door het concept staan in de eigen gemeente op, vormen een kernteam en vinden anderen die bereid zijn om vanuit hun eigen mogelijkheden een bijdrage te leveren aan de (totstandkoming van) ontmoetingen voor kwetsbare ouderen.



33 actieve gemeenten

Een gemiddelde groei van 5 gemeenten per jaar

Amsterdam, Blaricum, Boxtel, Breda, De Bilt, Den Bosch, Dongen, Eemnes, Eindhoven, Gilze en Rijen, Goirle, Horst aan de Maas, Laren, Maasdriel, Maastricht, Montfoort-Linschoten, Nijmegen, Noordwijk-Noordwijkerhout, Oisterwijk, Oosterhout, Oss, Sneek, Son en Breugel, Tilburg, Utrecht, Valkenswaard, Veghel, Vught, Waalre, Weert, Zaltbommel, Zeist, Zundert.



Onzichtbare ouderen

Met je hart zet zich in voor kwetsbare, onzichtbare thuiswonende ouderen die gezien hun fysieke, mentale, sociale of financiële situatie eenzame gevoelens ervaren.



2.442 ouderen

namen in 2019 deel aan de ontmoetingen

Door onze unieke samenwerking met zorgprofessionals en onze lokale zichtbaarheid, krijgen we deze ouderen in beeld.

“Door de vrijwilligers van Met je hart heb ik eindelijk het gevoel weer ergens bij te horen.”

Kijk op www.metjehart.nl voor meer informatie.

Ontmoetingen: verzachten van eenzaamheid

Door het mogelijk maken van waardevolle, structurele ontmoetingen dragen we bij aan het verzachten van gevoelens van eenzaamheid. We nodigen ouderen persoonlijk uit en we zorgen ervoor dat ze opgehaald en thuisgebracht worden.



15.039 waardevolle ontmoetingen

met een structureel terugkerend karakter in 2019

We helpen mensen (letterlijk) de drempel over en geven hen de gelegenheid om in contact te komen met anderen, nieuwe contacten op te doen en nieuwe vriendschappen op te bouwen. Dat doen we in de eigen buurt en met inzet van vrijwilligers.



Met je hart is nodig...

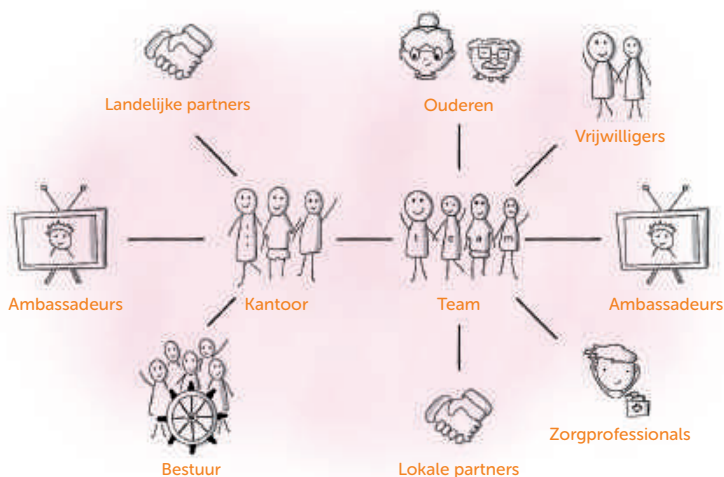
Want Nederland telt momenteel zo'n 2,2 miljoen 70-plussers. 94 procent van deze ouderen woont zelfstandig thuis. Gevoelens van eenzaamheid zijn vaak groter als je zelfstandig woont, moet rondkomen van een AOW en fysiek beperkt bent.

De kans op het ervaren van eenzaamheid neemt toe met het ouder worden (door bijvoorbeeld het verlies van mobiliteit en zelfstandigheid en/of door het overlijden van een partner). Meer dan de helft van de 75-plussers ervaart gevoelens van eenzaamheid en onder de 85-plussers geldt dit al voor meer dan 60 procent. Dit zijn ouderen die niet in beeld zijn en daardoor geïsoleerd kunnen raken.

Bron: <https://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/themadossiers/gezond-en-vitaal-ouder-worden/feiten-en-cijfers-ouderen>.



"Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties." - De Jong-Gierveld & Van Tilburg, 2007



Soft franchise

Vanuit een centraal bureau worden de Met je hart teams ondersteund, gefaciliteerd én verbonden, maar zij opereren lokaal. Zij zijn in hun eigen gemeente actief, omdat ze daar mensen uit hun eigen netwerk inspireren en activeren. Enerzijds om zichtbaar te zijn voor iedereen die in contact komt met onze doelgroep. Anderzijds om lokaal steun te genereren (in geld en in natura) die direct ten goede komt aan ouderen in de eigen gemeente.

Met je hart is als vrijwilligersorganisatie uniek in zowel haar groei, als in haar continuïteit. Dat is mogelijk door steun en samenwerking met partners. Zowel op landelijk als op lokaal niveau werken wij (graag) samen met fondsen, organisaties en bedrijven, overheden en particulieren.



Met je hart is partner van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid, een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Vrijwillig ondernemerschap

Met je hart inspireert mensen om zelf in beweging te komen. De Met je hart kernteams (vrijwilligers!) kenmerken zich door eigen ondernemerschap, creativiteit, enthousiasme én betrokkenheid. En zij inspireren ook anderen weer.



1.212 vrijwilligers

waren in 2019 onze onmisbare helpende handen

Met je hart vrijwilligers zijn intrinsiek gemotiveerde mensen die vanuit hun eigen talent een rol vervullen in de organisatie en de totstandkoming van ontmoetingen. Zij slaan de handen ineen met bedrijfsleven, horeca, (zorg)organisaties en scholen.

Impact Met je hart

Met je hart bereikt ouderen die écht eenzaam en kwetsbaar zijn. Dat willen we blijven doen, omdat we zien dat we echt impact* maken op onze ouderen:

- 91% ervaart gevoelens van eenzaamheid
- 89% woont thuis alleen
- 49% kan zonder hulp het huis niet goed uit
- 89% komt door Met je hart op plekken waar ze normaal gesproken niet zouden komen
- 97% ervaart dat vrijwilligers echt de tijd voor hen nemen
- 8,8 Beoordeling van Met je hart activiteiten door ouderen

* Met je hart Impact Rapportage, uitgevoerd door Astance Impact, 5 maart 2020.



Trotse winnaar van het Appeltje van Oranje

Stichting Met je hart ontving in 2019 op Paleis Noordeinde een Appeltje van Oranje van Koningin Máxima:

"Een initiatief dat maatschappelijk van groot belang is. Een initiatief dat ondernemend en innovatief is en dat in veel lokale gemeenschappen een enorme impact heeft. Een initiatief dat de meest uiteenlopende vrijwilligers motiveert en mobiliseert"

aldus Koningin Máxima tijdens de uitreiking op Paleis Noordeinde.

Met je hart: in coronatijd

Deze periode vormt écht een dieptepunt voor veel ouderen. De mate van eenzaamheid en isolement is schrijnend en juist ontmoetingen kunnen dit doorbreken. Gezien de gemiddelde leeftijd van onze ouderen (83 jaar), ontwikkelen en ondernemen wij activiteiten die wél mogelijk zijn. Wij bellen structureel met ouderen en organiseren nieuwe mogelijkheden om in contact te komen: digitaal samen eten met ons 'Aan t@fel' aanbod, het uurtje op het muurtje, hartverwarmende soepen, etc. Ook met ons zondagmiddag Met je hart televisiematinee (meer dan 200.000 kijkers) willen we ouderen een hart onder de riem steken. Structurele aandacht, samenwerking, inspiratie en betrokkenheid blijven de rode draad.



© Yentl-Babet Trommelen

"Bij Met je hart voel ik keer op keer de echte gemeente aandacht van de vrijwilligers en ontmoet ik steeds weer nieuwe fijne mensen! Ik kom ó zo graag."

Fondsenwerving en zichtbaarheid: EET met je hart

De EET met je hart campagne is belangrijk voor ons als het gaat om zichtbaarheid en financiële middelen. Gedurende een periode van 6 weken (in november en december) vragen restaurants (in de gemeenten waar een Met je hart team actief is) een extra bijdrage aan gasten waarmee de lokale ontmoetingen mogelijk worden gemaakt.



530 actieve restaurants

met onze EET met je hart campagne 2019

De campagne biedt ook zichtbaarheid, waardoor er meer mensen in de gelegenheid worden gesteld om zelf na te denken of ze ook bij kunnen dragen aan de missie en ambitie van Met je hart. Bijvoorbeeld door geld te geven of door tijd, producten, communicatiekracht of locaties ter beschikking te stellen.

Kijk op www.metjehart.nl voor meer informatie.

Missie

Kwetsbare mensen verbinden. Dat is onze missie. Met heel ons hart slaan we een brug tussen vergeten worden en aandacht krijgen. We zorgen ervoor dat mensen er voor elkaar zijn en dat ze elkaar ontmoeten. Wij geloven dat samen zijn en samen ondernemen het leven fijner en rijker maakt. Hier zetten we ons graag voor in. Persoonlijk en oprecht. Samen met anderen. Met ons hele hart.

Wil je meer informatie? Stuur een mail naar info@metjehart.nl of ga naar:



metjehart



company/stichting-met-je-hart



met_je_hart



met_jehart



www.metjehart.nl