



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.

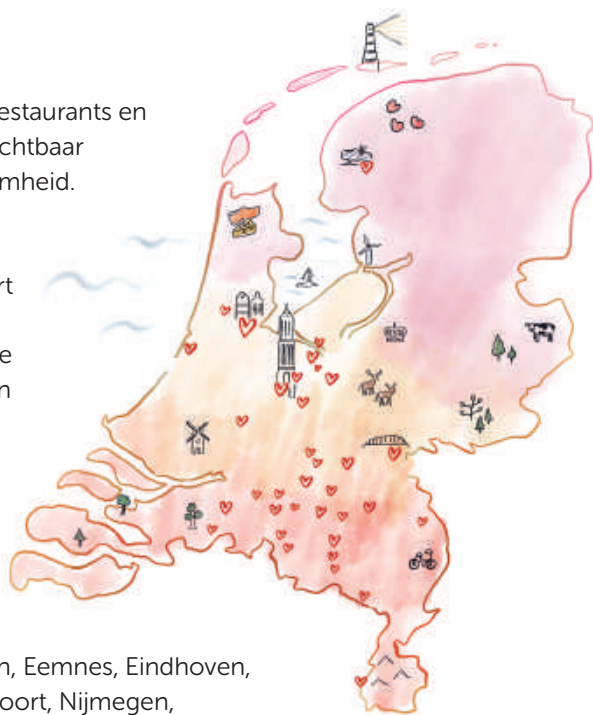
Mensen die geïnspireerd zijn door het concept staan in de eigen gemeente op, vormen een kernteam en vinden anderen die bereid zijn om vanuit hun eigen mogelijkheden een bijdrage te leveren aan de (totstandkoming van) ontmoetingen voor kwetsbare ouderen.



35 actieve gemeenten

Een gemiddelde groei van 5 gemeenten per jaar

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



Onzichtbare ouderen

Met je hart zet zich in voor zelfstandig wonende, veelal onzichtbare ouderen die door fysieke, mentale, sociale of financiële situatie eenzame gevoelens ervaren.



Voor 2.355 ouderen maakt Met je hart het verschil tussen vergeten worden en aandacht krijgen

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

"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."

Ontmoetingen: verzachten van eenzaamheid

Door het organiseren 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.



15.000 waardevolle ontmoetingen met een structureel terugkerend karakter per jaar

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.

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



Dit kun jij doen...

Met je hart wil groeien om zo voor nog meer ouderen het verschil te maken. Wil jij dat ook? Help ons op de manier die bij jou past:

- Steun ons met een donatie, klein of groot, eenmalig of periodiek
- Wordt vrijwilliger van een Met je hart team
- Start Met je hart op in jouw gemeente
- Kom in actie voor Met je hart
- Sponsor Met je hart als bedrijf of ga een samenwerking aan
- Speel mee voor Met je hart via de VriendenLoterij
- Onderteken ons manifest

Bekijk onze website of mail ons via info@metjehart.nl.

Vrijwillig ondernemerschap

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



1.035 vrijwilligers zijn 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.

“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 het landelijk bureau worden de lokaal opererende Met je hart teams ondersteund, gefaciliteerd én verbonden met elkaar. Zij zijn in hun eigen gemeente actief, hebben een groot netwerk en kunnen makkelijk anderen inspireren en activeren. Enerzijds door zichtbaar, enthousiast en ondernemend het Met je hart concept uit te rollen. Anderzijds door 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.

Impact Met je hart

Uit onderzoek* blijkt onomstotelijk dat Met je hart de ouderen bereikt die écht eenzaam en kwetsbaar zijn en we door onze ontmoetingen en aandacht waarde toevoegen aan hun leven. Dat willen we blijven doen.

- 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

Door het coronavirus zijn ouderen nog meer gebonden aan huis en de ontmoetingen die ze hadden, zijn weggevallen. De impact hiervan is groot, zowel fysiek als mentaal.



34.748 hartverwarmde telefoongesprekken en 23.518 verwenmomenten aan de voordeur

Onze lokale teams bieden verlichting door te bellen met de ouderen of momenten van aandacht te organiseren die passen binnen de maatregelen. Denk aan lunches, hartverwarmende soepen of presentjes afgeven aan de voordeur met daarbij een óh zo belangrijk praatje. Ook eten ouderen digitaal samen via ons project Aan t@fel en zijn er diverse Met je hart matinee's, uitgezonden op landelijke televisie. Juist in deze moeilijke periode zijn de vrijwilligers van Met je hart het lichtpuntje voor vele ouderen.

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 en food gerelateerde winkels (in de gemeenten waar een Met je hart team actief is) een extra bijdrage aan gasten waarmee de lokale ontmoetingen mogelijk worden gemaakt.



600 restaurants en food gerelateerde winkels zijn jaarlijks actief tijdens EET met je hart

Door de zichtbaarheid tijdens de campagne staan er ieder jaar mensen op die ook voor ons in actie komen en zo bijdragen aan onze missie. Bijvoorbeeld door geld te geven of door tijd, producten, communicatiekracht of locaties beschikbaar te stellen.



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

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

