



**MEERJARENBELEIDSPLAN STICHTING EET MEE!  
2024-2029**

## Inhoudsopgave

Inleiding .....	3
I Analyse van de situatie .....	3
II Eet Mee – wie zijn wij .....	4
III Eet Mee – wat bieden wij .....	5
IV Eet Mee - onze doelgroepen .....	6
V Eet Mee - met wie werken wij samen .....	6
VI Eet Mee - onze organisatie .....	6
VII Eet Mee - onze communicatie .....	6
VIII Eet Mee - monitoring en evaluatie .....	7
IX Eet Mee – onze huisvesting .....	7
X Eet Mee - relevante wet- en regelgeving: .....	7
XI Eet Mee – andere spelers op het speelveld.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
XII Eet Mee – SWOT .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
XIII Eet Mee - onze financiën .....	7
XIV Onze Ambities voor de periode 2024-2029.....	7
XV Planning en beoogde resultaten .....	9

## Inleiding

Dit beleidsplan biedt strategische richting aan Stichting Eet Mee voor de komende vijf jaar en stelt onze prioriteiten vast. Het plan dient als een leidraad voor onze activiteiten, groei en ontwikkeling, zodat we onze missie kunnen verwezenlijken.

## I Analyse van de situatie

### *sociale netwerken*

Sociale samenhang is van belang voor het welzijn van individuen<sup>1</sup>. Er is een grote bezorgdheid over de verzwakking van sociale netwerken in onze samenleving. In 2022 geeft 49 % van de volwassenen in Nederland aan zich sociaal eenzaam<sup>2</sup> te voelen.<sup>3</sup>

### *Asielmigranten*

Mensen met een migratieachtergrond, vooral asielmigranten hebben vaak moeite om contact te leggen met Nederlandstalige plaatsgenoten. Schaamte over de taalbeheersing speelt vaak een belangrijke rol. In het land van herkomst waren sociale contacten in de woonomgeving vanzelfsprekend. In Nederland moeten ze vaak zelf die eerste stap zetten. Wie als statushouder geen sociale contacten met Nederlandse plaatsgenoten heeft, zal de spreekvaardigheid na de taal cursus niet/nauwelijks verbeteren, vindt veel moeilijker een baan en loopt grotere gezondheidsrisico's.

Tien tot vijftien jaar na aankomst blijkt ruim een kwart van de asielmigranten en statushouders nog steeds in een vrijwel geheel sociaal isolement te leven. Zij hebben nauwelijks of geen sociale contacten, ook niet met de eigen herkomstgroep. Het gaat om minimaal 25.000 van de bijna 100.000 asielmigranten die zich tussen 1995 en 1999 in Nederland vestigden<sup>4</sup>. Dat dit alles een nadelig effect heeft op de taalontwikkeling en het integratieproces spreekt voor zich. Ook draagt dit isolement niet bij aan positieve beeldvorming over asielmigranten onder de andere inwoners van de gemeente.

### *Oekraïners*

In 2022 kwamen als gevolg van de oorlog in Oekraïne grote aantallen Oekraïners naar Nederland. Waar de eerste verwachting was dat ze snel terug zouden gaan, is het uitgangspunt inmiddels dat velen van hen voor langere tijd in Nederland zullen blijven. Er ontstaat meer en meer behoefte aan het opbouwen van een sociaal netwerk en kennismaking met de Nederlandse taal cultuur.

### *Ouderen*

Naar schatting 200.000 ouderen zijn eenzaam. Verlies van partner of vrienden en verminderde mobiliteit spelen hierbij een grote rol. De verwachting is dat het aantal eenzame ouderen zal toenemen. Onderzoek wijst uit dat van de 5,5 miljoen ouderen (50-80) een miljoen meestal ouderen meestal alleen aan tafel zit en ruim 800.000 senioren altijd alleen eten. Meer dan 400.000 ouderen voelen zich regelmatig eenzaam. Ruim 1 miljoen ouderen zien het (zeer) zitten om op regelmatige basis samen met anderen te eten bij een maaltijdproject en meer dan 3 miljoen ouderen zien heil in maaltijdprojecten om eenzaamheid tegen te gaan<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Mars, G. en H. Schmeets. - Meer sociale samenhang, meer geluk? CBS, 2011 Bevolkingstrends 3<sup>e</sup> kwartaal 2011

<sup>2</sup> **Sociale eenzaamheid:** Van sociale eenzaamheid is sprake als iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling mist; een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen van Tilburg T. Typen van eenzaamheid. In Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: van Gorcum; 2007. 3. P.31-37p.

<sup>3</sup> Gezondheidsmonitor Volwassenen GGD-en, CBS en RIVM, 2022

<sup>4</sup> 'Een kwestie van tijd? De integratie van asielmigranten: een cohortonderzoek'. WODC, 2017

<sup>5</sup> Hoekstra, J. Publieksonderzoek fondsenwervingsactie december2012. Amsterdam, Motivation/Oranjefonds, 2012.

### *Studenten*

Cijfers uit de Gezondheidsmonitor tonen aan dat het ook voor mensen die ogenschijnlijk volop in het leven staan, zoals studenten, soms lastig is om sociale contacten te leggen. Vluchteling-studenten en internationals hebben soms grote moeite om in contact te komen met Nederlandse studenten en kunnen zich sociaal eenzaam voelen.<sup>6 7</sup>.

### *Lichamelijke beperking*

Mensen met een lichamelijke beperking kampen met unieke uitdagingen, waardoor sociaal isolement veelvuldig voorkomt.

### *Internationaal onderzoek*

Onderzoek in Engeland onder 8000 volwassenen toont het belang van samen eten aan: het laat zien dat er een sterke link is tussen samen eten (social dining) en het welbevinden van mensen. Personen die bijna altijd met iemand eten noemen dat een van de belangrijkste geluksfactoren. En andersom geldt ook: iemand die altijd alleen eet scoort gemiddeld 7.9 punten lager op de schaal van welbevinden dan een persoon die altijd in gezelschap eet<sup>8</sup>.

## II Eet Mee – wie zijn wij

### *Doelstelling*

Stichting Eet Mee! stelt zich tot doel het bevorderen van sociale cohesie, onderlinge solidariteit en tegengaan van eenzaamheid onder inwoners van regio Utrecht en andere plaatsen in binnen- en buitenland. Het verrichten van alle verdere handelingen, die met het vorenstaande verband houden of daartoe bevorderlijk kunnen zijn.

### *Missie*

Eet Mee wil zoveel mogelijk mensen met elkaar verbinden in een warme, huiselijke sfeer. Dit doen wij door eetadressen en gasten op een betrouwbare en professionele manier te matchen voor een plezierig etentje, eenmalig of met regelmaat. Door te faciliteren in het ontstaan van nieuwe sociale relaties dragen we bij aan welbevinden: meer contacten, meer plezier en meer geluk. Wat je reden voor deelname ook is, wij zien het als een uitdaging een match op maat te maken en kijken hierbij naar wensen en (on)mogelijkheden. Zo dragen we bij aan verbinding in onze samenleving.

### *Visie*

Veel mensen leven op hun eigen eilandje. Tegelijkertijd is er grote behoefte aan sociaal contact. Bij Eet Mee geloven we in een samenleving waarin mensen, hoe verschillend ook, op een gelijkwaardige manier met elkaar verbonden zijn. Ons doel is om die verbinding zoveel mogelijk tot stand te brengen. Onze kracht zit in het faciliteren van deze verbinding: met onze matches bouwen wij bruggen tussen de eilandjes voor iedereen die actief wil bijdragen aan die verbinding en daar behoefte aan heeft.

### *Sociaal verbinder*

Sinds 2009 hebben onze etentjes thuis inmiddels ruim 13.000 keer bijgedragen aan informele en ongedwongen gesprekken in een kleinschalige setting. Eerst alleen in de regio Utrecht, daarna ook verder in het land Met ons aanbod dragen we bij aan een inclusieve samenleving waarin iedereen zich betrokken en verbonden mag weten.

Uit het winnen van verschillende prijzen en nominaties blijkt de brede waardering door de jaren heen voor ons initiatief. Van de WijMakenUtrecht-trofee in 2014 als initiatief dat de gemeente Utrecht het meest

---

<sup>6</sup> Marjolein Koster (2013). *International students in the Netherlands*. Landelijke Studenten vakbond (LSVb)

<sup>7</sup> Abdallah, S. al. - Voor de vluchtelingstudent staan Nederlandse vrienden niet te dringen. De Volkskrant, 11-07-2018

<sup>8</sup><https://www.about.sainsburys.co.uk/~media/Files/S/Sainsburys/living-well-index/sainsburys-living-well-index-may-2018.pdf>

mooier maakte en de Tolerantieprijs Utrecht in 2016 voor het matchen van vluchtelingen in de Utrechtse noodopvang tot de nominatie voor de Monuta Helpt Aanvrager van het Jaar 2017, de Rode Pluim van GroenLinks Zeist in 2019 als initiatief dat een belangrijke bijdrage levert aan een sociaal klimaat in de gemeente. Verder was Eet Mee in 2020 een van de winnaars van de Sociale Groningse Ondernemers Challenge, in 2022 werd Eet Mee genomineerd voor de Mantel van Sint Maarten en in 2023 was het een van de derde prijswinnaars van de Nationale Vrijwilligersprijzen.

### III Eet Mee – wat bieden wij

Het hele jaar door staat ons aanbod garant voor mooie eetontmoetingen tussen mensen die daar behoefte aan hebben, voor geluksmomenten, nieuwe sociale contacten en verbreding van het eigen blikveld. matches worden gemaakt aan de hand van een door de deelnemer ingevuld profiel. Dat doen we in doorlopend aanbod en kortdurende projecten. Daarbij is inclusiviteit met betrekking tot gender, etniciteit en toegankelijkheid belangrijk voor ons.

#### *Doorlopend aanbod:*

##### Matchingplatform

Ons online matchingplatform biedt de mogelijkheid voor mensen om zelf via etentjes sociale contacten te leggen. Hiertoe maken ze een gratis account en een profiel aan waarmee ze als deelnemer etentjes kunnen aanbieden maar ook als gast reageren op een aangeboden etentje. Het platform bestaat uit twee delen: Eet Mee, toegankelijk voor iedereen, en Students For Dinner waar studenten hun eigen matches kunnen maken. Voor deelnemers die niet digitaal vaardig zijn, is er de mogelijkheid dat zij begeleid worden bij het aanmaken van profiel of dat hun account beheerd wordt door onze matchcoördinator. Zo kunnen ze toch eenvoudig meedoen met de etentjes.

##### Come & Eat

Vluchtelingen in de Utrechtse noodopvang worden door bewoners van Utrecht en directe omgeving, via ons initiatief Come & Eat uitgenodigd voor een etentje. Zodat ze in een huiselijke setting zijn en kunnen kennismaken met Nederlanders en hoe zij leven. Voor de eetadressen is het een mogelijkheid om van betekenis te zijn en te zien wie er achter de verhalen in het nieuws zitten. De matches worden handmatig gemaakt, omdat het online platform niet passend is voor deze doelgroep.

#### *Projectmatig aanbod:*

##### Eet Mee met de Feestdagen

Met de kerstdagen worden matches gemaakt tussen eetadressen die op een van deze dagen een of meer plekken vrij hebben en mensen die graag willen aanschuiven.

- Eet Mee participeert in het *Wellbeing Programme* van de Universiteit Utrecht, waarbij tijdens twee halfjaarlijkse themaweken matches tussen studenten gemaakt worden (Nederlands and Internationals).
- We spelen in op maatschappelijke behoeften die vragen om sociale verbinding, starten we nieuwe Eet Mee projecten op, die daaraan bijdragen.
- We sluiten waar mogelijk en passend aan bij projecten van andere organisatie, zoals het *Grote Utrecht Stadsdiner* en het *Sint Maartenprogramma in Utrecht*.

#### *Kosten voor deelnemers:*

Deelname is gratis. Na afloop van een etentje ontvangen deelnemers een donatieverzoek.

## IV Eet Mee - onze doelgroepen

### *Maatschappelijke doelgroepen*

mensen die, om welke reden dan ook behoefte hebben aan nieuwe contacten, waaronder kwetsbare doelgroepen als senioren, mensen met een lichamelijke beperking en asielmigranten (zowel kortere als langere tijd in Nederland verblijvend en met name woonachtig buiten de AZC's; mensen die vrijwilligerswerk willen doen maar weinig tijd hebben; studenten, (maatschappelijke) organisaties en bedrijven.

## V Eet Mee - met wie werken wij samen

Op plaatselijk niveau werken wij samen met

Gemeenten (buurtteams), Stichting Vluchtelingenwerk, inburgeringsinstituten, taalscholen, taalorganisatie en -scholen, (wijk)welzijnsorganisaties, migrantenzelforganisaties, plaatselijke initiatieven die zich op vluchtelingen richten, kerken, wooncorporaties, ouderenbonden, thuiszorgorganisaties, universiteit Utrecht, studentenverenigingen, Hogeschool Utrecht, University College, International Welcome Center Utrecht Region, belangenorganisaties voor mensen met een beperking en andere relevante partijen. Het betreft zowel landelijke, regionale als plaatselijke organisaties. De samenwerking bestaat met name uit promotie, advies, werving en ondersteuning bij intakes.

## VI Eet Mee - onze organisatie

Het team bestaat uit ca. 15 vrijwilligers, aangestuurd door een professional en aangevuld met projectmedewerkers. De vrijwilligers zetten zich in op diverse manieren, waaronder op het gebied van promotie, websitebeheer en als matchmaker. Het is divers van samenstelling qua etniciteit en leeftijd (van begin 20 tot 60+).

Het team komt twee keer per jaar bij elkaar voor een teamoverleg. Daarnaast is er regelmatig individueel overleg met de teamleden. Het onbezoldigde bestuur van de stichting bestaat uit vier personen en komt minimaal twee keer per jaar bij elkaar.

## VII Eet Mee - onze communicatie

Om bekendheid te geven aan onze organisatie en ons aanbod worden, aangepast aan de doelgroep, de volgende middelen ingezet:

- Digitale media (websites, social media, nieuwsbrieven. Eigen media: ruim 2400 volgers op Facebook (Eet Mee), 867 op Instagram, ruim 1800 ontvangers van onze Eet Mee nieuwsbrief en ruim 1500 volgers Twitter (@EetMeeNL) en 522 volgers bedrijfspagina LinkedIn, Telegram;
- Netwerken van maatschappelijke partners; (Lokale en regionale) media;
- Presentaties bij relevante evenementen, themadagen, festivals;
- Filmmateriaal ten behoeve van promotiedoeleinden;
- Google Adwords

De communicatie vraagt om permanente inzet, om de professionaliteit in uitstraling te waarborgen, het concept verder bekend te maken en om mensen te activeren tot deelname aan onze doorlopende en projectmatige activiteiten.

## VIII Eet Mee - monitoring en evaluatie

De volgende gegevens worden geregistreerd:

- o Het aantal deelnemers (aantal personen als eeadres en als gast);
- o Online evaluaties van deelnemers na een etentje;
- o Mondelinge evaluatie met deelnemers die niet digitaal vaardig zijn.
- o Ervaringen met samenwerkingspartners;

De uitkomsten van monitoring en evaluatie worden gebruikt voor een verdere verbetering van de formule.

## IX Eet Mee – onze huisvesting

Stichting Eet Mee is gehuisvest in het sociaal Warenhuis in de gemeente De Bilt. Dit pand is eigendom van Woonstichting Woongroen. Eet Mee heeft de beschikking over een prettige en ruime kantoorruimte en over een overlegkamer met aansluitend opslagmagazijn. Entree, toilet en keuken zijn gedeelde voorzieningen in dit bedrijfsverzamelgebouw voor maatschappelijke initiatieven.

## X Eet Mee - relevante wet- en regelgeving:

Belangrijke uitgangspunten in de uitvoering van ons werk zijn subsidievoorwaarden en eisen van subsidiërende partijen als gemeenten en fondsen.

Als matchingorganisatie, waar we veel persoonsgegevens beheren, gaan we zeer zorgvuldig om met data. We voeren ons werk uit binnen de context van de AVG wetgeving -Algemene Verordening Gegevensbescherming.

## XI Eet Mee - onze financiën

Voor haar financiering is Eet Mee afhankelijk van subsidies van gemeenten en fondsen en van donaties en giften. Waar mogelijk maken we op het gebied van kennis, kunde en middelen gebruik van gratis ondersteuning van bedrijven en organisaties die deze in het kader van Maatschappelijk Bewust Ondernemen (MBO) beschikbaar stellen. Zo wordt onze kantoorruimte om niet beschikbaar gesteld door Woonstichting Woongroen en neemt de gemeente De Bilt de energiekosten voor haar rekening. Eet Mee heeft een ANBI status.

## XII Onze Ambities voor de periode 2024-2029

Om onze maatschappelijke impact verder te vergroten willen we ons als organisatie in de komende jaren op de volgende aandachtsgebieden blijven ontwikkelen.

### Ons aanbod

Ons vaste doorlopende en projectmatige aanbod wordt, waar relevant, aangevuld met nieuwe projecten. Zo blijven we inspelen op de maatschappelijke behoeften. Ons online matchingplatform staat daarbij centraal. Dit platform zullen we blijven ontwikkelen en klantvriendelijker maken. Voor iedereen voor wie het benutten van deze online tool te ingewikkeld is, zullen we deze door de inzet van matchmakers toegankelijk houden. Waar ons platform als tool niet past binnen de mogelijkheden van een project, bijvoorbeeld bij het matchen van vluchtelingen in de noodopvang die slechts tijdelijk op een locatie verblijven, werken we met vereenvoudigde aanmelding, bijvoorbeeld via speciale google forms.

### Onze doelgroepen

We blijven ons richten op iedereen die behoefte heeft aan ontmoeting en nieuwe mensen wil leren kennen, met extra aandacht voor mensen met een vluchtachtergrond. We onderzoeken hoe ons aanbod verschil kan

maken voor andere kwetsbare groepen, zoals de LHBTIQ+ community en mensen met een lichamelijke beperking. Inclusie is voor ons een kernbegrip.

#### Onze organisatie

Hoewel de organisatie in de afgelopen bijna 15 jaar veel tot stand heeft gebracht is het geheel door de afhankelijkheid van vrijwilligers en vrij krappe financiën ook kwetsbaar.

We streven naar een divers team van professionals en vrijwilligers, zowel qua etniciteit, gender als leeftijd.

Professionele uren zijn noodzakelijk voor de slagkracht en de kennisborging van de organisatie.

Een stabiel bestuur waarborgt de kaders voor het realiseren van onze missie. Het bestuur van de stichting is onbezoldigd en bestaat uit vier personen en komt minimaal twee keer per jaar bij elkaar.

#### Onze communicatie

We blijven inzetten op grotere naamsbekendheid en groei van het aantal actieve deelnemers in het land, met een focus op de regio Utrecht. De toenemende diversiteit van onze doelgroepen vraagt om aangepaste communicatie- en marketingstrategieën met aandacht voor doelgroepmarketing. Op basis hiervan zal gekozen worden voor inzet van de juiste middelen. Gedacht wordt aan:

- Nieuwsbrief en website van Eet Mee
- Online Platform Eet Mee
- Social media: Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, LinkedIn, Telegram
- Gedrukte media: flyers, kaarten
- Free publicity via gedrukte media (hahbladen, kranten) en andere media
- Advertenties
- Google Ad Words
- Aanwezigheid bij festivals, thema(mid)dagen etc.

Per doelgroep zullen de meest effectieve middelen ingezet worden.

#### Monitoring/Evaluatie

We registreren minimaal:

- Het aantal deelnemers (personen per eetadres en als gast);
- Het aantal matches (personen die aan een etentje deelnemen);
- Online en telefonische evaluatie na etentjes;
- Ervaringen met samenwerkingspartners;

De resultaten van monitoring en evaluatie worden gebruikt voor een verdere verbetering van de formules.

#### Huisvesting en kantoorinrichting

Onze kantoorruimte in het Sociaal Warenhuis voldoet aan de juiste voorwaarden en biedt ook de komende jaren voldoende mogelijkheden voor uitbreiding van het team. De kantoorinrichting en onze hardware zijn van goede kwaliteit.

#### Financiën

Om de doelstellingen te kunnen realiseren is een stabiele financiële situatie van groot belang. We streven naar een inkomstenmix van fondsen, gemeenten, donaties en ondersteuning van het bedrijfsleven. Eet Mee behoudt haar ANBI status.



## XIII Planning en beoogde resultaten

### 2024

- Continuering van het aanbod via onze online platforms Eet Mee en Students For Dinner
- Beëindiging van Het themaprogramma binnen het platform Oekraïners Aan Tafel. Dit wordt vervangen door het themaprogramma Taal Aan Tafel, wat zich richt op het organiseren van etentjes met mensen die Nederlandse spreekvaardigheid willen verbeteren.
- Uitvoeren van Come & Eat voor de Starlodge locatie en eventueel nog nieuw op te richten locaties.
- Eet Mee zal gericht inzetten op het bereiken van expats
- Updaten van onze website voor gebruiksvriendelijkheid, waardoor er makkelijker aanpassingen gedaan kunnen worden.
- Aanpassen van ons online matchingplatform voor klantvriendelijkheid, indien nodig
- Realiseren van 1700 matches
- De etentjes dragen bij aan sociale cohesie
- 35% van de matches leidt tot langer durende contacten, variërend van korte gesprekjes op straat tot regelmatige ontmoetingen;
- Onderzoek naar aanbod voor kwetsbare groepen;
- De etentjes dragen bij aan ontwikkeling van spreekvaardigheid en kennis van de Nederlandse samenleving bij mensen met een vluchtelingachtergrond en van expats;
- Voortzetten deelname aan Wellbeing Week Universiteit Utrecht
- Voortzetten deelname aan Grote Utrecht Stadsdiner van Sharing Arts Society.
- Onderzoek naar mogelijkheden voor inzet van aanbod voor mensen met een lichamelijke beperking en de queer community.
- Kantoorruimte in Sociaal Warenhuis is om niet beschikbaar.
- Viering van het 15-jarig bestaan van Eet Mee (eind november) met een speciaal feestprogramma.
- De formatie bestaat uit een mix van professionele en vrijwilligersuren
- Gerichte inzet om inkomsten te verwerven mix van subsidies van gemeenten en fondsen en van donaties en giften.
- Onderzoek naar interesse bij derden voor onze Come & Eat methodiek.

### 2025 -2029

- Continuering en uitbreiding van het aanbod en themaprogramma's via onze online platforms Eet Mee en Students For Dinner wordt gecontinueerd
- Continuering Come & Eat zal worden uitgevoerd voor de Starlodge locatie en eventueel nog nieuw op te richten locaties.
- Gericht inzetten op het bereiken van expats
- Waar nodig aanpassen van ons online matchingplatform voor klantvriendelijkheid
- Realiseren van 2500 - 6000 matches per jaar via onze initiatieven
- De etentjes dragen bij aan sociale cohesie;
- 35-40% van de matches leidt tot langer durende contacten, variërend van korte gesprekjes op straat tot regelmatige ontmoetingen;
- De directe contacten tussen kwetsbare doelgroepen en andere plaatsgenoten dragen bij aan afname van sociale eenzaamheid en een meer realistische beeldvorming over en weer;
- De etentjes dragen bij aan ontwikkeling van spreekvaardigheid en kennis van de Nederlandse samenleving bij mensen met een vluchtelingachtergrond en van expats;
- De formatie bestaat uit een mix van professionele en vrijwilligersuren. Gestreefd wordt naar een inzet van professionele uren tot 38 uur (ingeleend): 24 uur directie, 16 -18 uur Voortzetten deelname aan Wellbeing Week Universiteit Utrecht
- Voortzetten deelname aan Grote Utrecht Stadsdiner van Sharing Arts Society.
- communitymanagement/marketing en 6-8 uur matchmaking/bureauondersteuning.
- Kantoorruimte in Sociaal Warenhuis is om niet beschikbaar
- Gerichte inzet om inkomsten te verwerven mix van subsidies van gemeenten en fondsen en van donaties en giften.