

**Seniorenraad**

Stichtse Vecht

Uitgave: November '22

## Nieuwsflits

### Een update ...

U hebt de laatste tijd weinig van ons gehoord maar wij gaan gestaag verder met onze aandachtsgebieden zoals positieve gezondheid, de woonzorgvisie, valpreventie, wonen, ontmoeten, bewustwording ten aanzien van de toekomst van zorg en het belang van preventie. Intussen hebben wij berichten gedeeld op [Facebook](#), [LinkedIn](#) en [Twitter](#). Wilt u ons volgen? Klik dan op het betreffend social medium en daarna op de knop 'volgen'.

Hebt u vragen of suggesties of wilt u een bijdrage leveren, bel of mail ons. Telefoon 0346-794049 Mail [info@seniorenraadsv.nl](mailto:info@seniorenraadsv.nl)

### Nieuwe vereniging !

In Stichtse Vecht is een nieuwe vereniging opgericht voor jongsenioren de Vechtse Plussers genaamd. Bij het woord senior denk je al gauw aan oude mensen maar volgens het RIVM bent u een senior vanaf 55+. En daar hebben we er heel veel van in Stichtse Vecht! Waarom een nieuwe vereniging? In 2020 heeft de Vitale Coalitie Stichtse Vecht (Bibliotheek Amstel-Vecht-Venen, Welzijn Stichtse Vecht, Kwadraad, Handjehelpen en LEEF) samen met The Alignment House een onderzoek uitgevoerd naar de behoeftes van senioren in Stichtse Vecht. De belangrijkste thema's die hierbij naar voren kwamen waren:

- leven in zelfstandigheid
- plezier
- verbinding
- mobiliteit
- rust
- ertoe doen

Het onderzoek naar de levensloop van ouderen gaf aan dat er een aantal kritische momenten zijn waarop in al deze thema's problemen kunnen optreden. Eén van de interventies is het organiseren van evenementen om de 'jongere oudere' te bereiken, te boeien en te binden. De Seniorenraad heeft met veel enthousiasme haar medewerking verleend aan het tot stand komen van deze Vechtse Plussers en sinds 1 juni 2022 is de oprichting nu een feit. U kunt er meer over lezen op [www.Vechtseplussers.nl](http://www.Vechtseplussers.nl). Voor € 20,- per jaar en voor twee leden uit één huishouden € 30,- kunt u meedoen aan allerlei activiteiten variërend van een lezing over positieve gezondheid tot deelname aan een filosofisch café of iets anders wat u zelf belangrijk vindt en kunt initiëren. De vereniging heeft een zeer actief bestuur dat zich niet alleen inzet voor een goed programma, maar ook voor een leefbaar Stichtse Vecht voor 55-plussers. We streven naar een bruisende vereniging voor en door jong senioren. Zeist ging ons hierin voor zie: <https://www.seniorenzeist.nl/> De vereniging biedt u een netwerk waarin de leden kennis meenemen die gedeeld en gebruikt kan worden. U kunt u aanmelden door een mail te sturen naar [info@vechtseplussers.nl](mailto:info@vechtseplussers.nl)

### Onze Droom

Wij hebben het al vaak verteld: de [droom van de seniorenraad](#) is om van Stichtse Vecht een [Blue zone](#) in het groene hart te maken. We verkondigen het overal en ergens en vinden steeds meer gehoor. Er zijn ook mensen die onze droom delen en daarvoor inspanningen verrichten. Eén van hen is Herman Poos. Hij wil van Vreeland het gelukkigste dorp van Stichtse Vecht maken en hoopt dat andere wijken en kernen dit initiatief gaan volgen. Hij organiseert daarvoor activiteiten van thuispeltjes tot golf. Met een strippenkaart van € 5,- kun je 3 tot 5 x meedoen aan een activiteit. Een ingevulde strippenkaart geeft later recht op een gerecht tijdens het geluksdiner in 2023. U kunt het allemaal lezen op <https://broccori.nl/> Schrijf u in en doe mee! Meld u aan door een mail te sturen naar [info@broccori.nl](mailto:info@broccori.nl)

De ander is Diana van Os die met haar recent geopende prachtige Natuur & Gezondheidscentrum in Maarssen ook aandacht geeft aan positieve Gezondheid. Voor meer informatie zie <https://www.voeljelekkerinjevel.nl/>

### Valpreventie

We schreven er al veel over en we hadden een idealistisch plan: één portaal voor valpreventie. De [valrisicotest](#) zou uitwijzen of u meedoet met de nulde -lijns valpreventie of toch eerst in aanmerking komt voor een valanalyse via de huisarts. De praktijk blijkt taai. Het vraagt allemaal veel tijd voordat de gemeente, de 1e-lijn, de zorgverzekeraar en de seniorenraad op één lijn zitten en er voldoende financiën en uitvoerders zijn.

Om de vijf minuten meldt een gevallen 65-plusser zich op de spoedeisende hulp. En als je valpartijen kunt voorkomen, bespaart dat de patiënt veel leed en de zorg veel geld. Daarom vinden wij het een onderwerp van groot belang.

Wij blijven ons daarom inzetten om senioren fit en vitaal ouder te laten worden middels de FIT & VITAAL cursussen. Méér bewegen in groepsverband stimuleert tot actief leven, verbetert kracht en balans en vermindert de kans om te vallen. De cursus bestaat uit 6 lessen van één uur waarin u oefent, info krijgt over valpreventie en een huiswerkprogramma. Het is gezellig, er is plezier en na afloop drinkt de groep samen koffie. In heel Stichtse Vecht kunt u meedoen met deze Fit & Vitaal groepen. Geef u samen met vrienden en bekenden op en meld u aan op [www.seniorenraadsv.nl/fit-vitaal/](http://www.seniorenraadsv.nl/fit-vitaal/)

### VOOR NU ...

**Wij wensen wij u allen een mooie decembermaand toe en alle goeds voor u en uw dierbaren in 2023.**

Fred Berghout, Aldert Nooitgedagt, Gisela Pel, Felice Postma, Irmgard Michielsen

### Uw aandacht voor het volgende:

#### Wonen in Stichtse Vecht

Wij blijven ons inspannen om woonvormen voor senioren onder de aandacht te brengen. Op onze webpagina <https://seniorenraadsv.nl/wonen/> leest u hier meer over. Wij worden hierbij ondersteund door onze adviseurs Fer Poncia en Edgar Keehnen. Voorafgaand aan de gemeenteraadsverkiezingen op 16 maart 2022 stuurden wij een [brief aan de lokale politiek](#). Wethouder van Liempdt beloofde 2-3 maandelijks met ons contact te hebben wanneer hij Wethouder Ruimtelijke Ordening en Volkshuisvesting zou worden. Er wordt gebouwd in Stichtse Vecht maar wij blijven ons zorgen maken of de bouw voldoet aan de behoefte van de senior vanwege het gebrek aan passende woonvormen. Op ons initiatief is er nu een afspraak in december gereserveerd.

#### Knarrenhof

Anders dan de naam doet vermoeden, is een [Knarrenhof](#) een woonvorm voor fitte ouderen. Samen starten ze het initiatief en bepalen ze het woonhuis van hun toekomst dat met de hulp en begeleiding van het team van de landelijke organisatie van Knarrenhof gerealiseerd wordt. De Vechtseplussers hebben recent een voorlichtingsavond over deze woonvorm gehouden en inmiddels heeft zich uit de aanwezigen een kerngroep gevormd. Op maandagavond 12 december zal Edgar Keehnen u introduceren in het concept Knarrenhof. Inloop 20.00 uur. Start 20.30 uur. Plaats Dorpshuis Vreeland, Fetha 16. Entree € 5,-, koffie/thee gratis.

#### Bewustwording

Met het voorbereiden op het ouder worden, moet men op tijd beginnen. Rond hun 50e zouden mensen zich al af moeten vragen wat ze zelf kunnen doen om hun volgende levensfasen gemakkelijker en aangenamer te maken. Onder andere door na te denken over en te werken aan leefstijl, eigen lokale netwerk, valpreventie, wonen, eenzaamheid, mantelzorg, pensioenmoment, financiële situatie et cetera. Maar ook de gemeente moet op tijd de burgers informeren en helderheid geven over de mate van zorg en ondersteuning waar we in de toekomst nog op kunnen rekenen. Wij zien een toekomstbeeld waarin we steeds meer van elkaar afhankelijk gaan worden omdat er te weinig geld en handen voor de zorg zullen zijn. Goed wonen in een geschikt huis waarin u oud kunt worden én zorg dragen en verantwoordelijkheid nemen voor uw eigen gezondheid wordt misschien wel van levensbelang. Kijken wat u zelf kunt doen? Vul de [vragenlijst Positieve gezondheid](#) in. Dit is een mooi reflectie-instrument dat u digitaal kunt invullen en meteen de uitslag krijgt.

#### Voortgang

Wij ervaren dat hard werken vaak een heel klein stapje vooruit betekent. Wij blijven ons inspannen maar de voortuitgang gaat langzaam. We moeten dealen met een gemeente met een tekort aan arbeidskrachten waarbij aandachtsgebieden niet voortgaan door vertrek van (beleids-)ambtenaren en ook de uitvoering van de woonzorgvisie lang op zich laat wachten.

#### Ontmoetingscentra

Er is de laatste tijd veel te doen geweest omtrent de ontmoetingscentra de Vondel, de Willem van Hoornhof en het Trefpunt. Dit omdat Stichting Welzijn de huur opzegde in verband met bezuinigingen waardoor groepen elkaar niet meer zouden kunnen ontmoeten. Hoe nu verder? Ontmoetingscentra zijn belangrijk voor de cohesie, voor het vormen van netwerken, voor onderlinge ondersteuning en voor verbinding in de wijk. En dat draagt bij aan positieve gezondheid. Het belang van ontmoetingscentra is daarom samen met alle stakeholders destijds opgenomen in de Woonzorgvisie vooral ook omdat in de toekomst minder zorg vanuit de gemeente aanwezig zal zijn. Samen met de ouderenbonden spannen wij ons in om de huidige ontmoetingsplekken voor ouderen te behouden en bieden we ondersteuning aan de gesprekspartners.

## Contactpersonen en informatie

Wilt u onze Nieuwsflits automatisch ontvangen? Klik [hier](#)

Wilt u onze Nieuwsflits niet meer ontvangen? Klik [hier](#)

**Seniorenraad Stichtse Vecht (SRSV)**

**Bezoek onze website**

E-mail: [info@seniorenraadsv.nl](mailto:info@seniorenraadsv.nl)

Telefoon: 0346-794049

Bereikbaar: ma t/m vrij van 09.00-17.00

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



Facebook



Twitter



LinkedIn



YouTube

Deze e-mail is verzonden naar [{{email}}](#). Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [secretariaat@seniorenraadsv.nl](mailto:secretariaat@seniorenraadsv.nl) toe aan uw adresboek.