

Uitgave: januari '24

**Seniorenraad**

Stichtse Vecht

Nieuwsflits

Fit en Vitaal

2024 is goed begonnen. Meer dan 50 inwoners hebben zich bij ons ingeschreven voor de Fit en Vitaal groepen die vanaf januari tot en met maart in Breukelen, Loenen en Vreeland worden gehouden. De deelnemers zullen nadien verder gaan met sporten. Hiermee besteden we aandacht aan het verbeteren van fysieke gezondheid, geven we informatie hoe je vallen kunt voorkomen en bevorderen we de cohesie (mentale gezondheid).

Na maart zullen we deze pilot met de GGD en de uitvoerders evalueren. De SRSV droomt van een Blue zone in het Groene hart en zal er alles aan doen om ervoor te zorgen dat deze cursussen structureel gegeven worden in Stichtse Vecht. Onze wens is dat er zo weinig mogelijk inwoners vallen met alle nare gevolgen van dien maar ook dat we bij het ouder worden zowel mentaal als fysiek zo fit mogelijk blijven.

Zou ik wat willen veranderen?

'Zou ik wat willen veranderen?' was de vraag die wij stelden nadat u het [model van de positieve gezondheid](#) had ingevuld tijdens de informatiebijeenkomst. Voor degenen die niet aanwezig waren, kunnen [hier](#) meer informatie hierover vinden. Na het invullen van het model stelden we de vraag: 'zou ik wat willen veranderen?' iets veranderen om mijn positieve gezondheid te verhogen. Iets gaan doen, niet waar je het slechts in bent, maar waar je blij van wordt. Omdat is gebleken dat we ons alleen willen inspannen voor iets wat van waarde is. Zoals de Franse piloot en schrijver Antoine de Saint-Exupéry zei: 'Als je een schip wilt bouwen, moet je werkluï niet opdragen hout te verzamelen, je moet niet het werk verdelen en orders geven. Leer in plaats daarvan mensen eerst te verlangen naar de eindeloze zee'.

Onze vraag nu aan de deelnemers van de informatiebijeenkomst: 'Doet u nog steeds waar u blij van wordt? En kijkt u nog weleens naar het kaartje dat u tijdens deze middag invulde? Staat de kaart met uw notities op een zichtbare plek of is hij misschien wel op de koelkastdeur geplakt?' Iets veranderen gaat niet zomaar en vraagt voortdurend aandacht.

Oud worden gaat vanzelf. Daar hoeven we niets voor te doen. Maar als we niet in actie komen, verzwakken we mentaal en fysiek, wordt onze leefomgeving kleiner en onze betekenis minder. Het invullen van het veranderpapier is een manier om jezelf te ontmoeten in plaats van tegen te komen 😊. Wilt u het proberen? Druk het [hier](#) af en probeer het in te vullen. Dit alles in het streven om zelfstandig, gelukkig, gezond (zowel mentaal als fysiek) en betekenisvol oud te kunnen worden. En wie wil dat nou niet ...

Inventarisatie tijdens de informatiebijeenkomst

Tijdens de informatiebijeenkomst op 14 december 2023 hebben we input verzameld en knelpunten opgehaald die u ervaart bij het ouder worden naar aanleiding van de volgende drie vragen:

- waar maakt u zich zorgen over
- waar hebt u behoefte aan en
- waar loopt u tegenaan met het ouder worden.

Uw reacties hebben we verzameld om ze te delen met diverse organisaties en de gemeente met als doel verbetering aan te brengen. Zie alle opgehaalde reacties [onderaan deze pagina ...](#)

Over het algemeen is er veel vraag naar 'waar moet ik mij op voorbereiden en waar kan ik informatie vinden'.

In deze reeks van opmerkingen konden we een aantal hoofdgroepen onderscheiden:

- vragen waarvoor al een antwoord is maar men weet niet waar men het antwoord kan vinden
- vragen die aandacht nodig hebben.

De Seniorenraad dankt u voor uw openheid en enthousiasme. Door uw input kunnen we samen verbeteren.

Waar kan ik informatie vinden?

- [Seniorenraad Stichtse Vecht](#)
- [Vechtseplussers](#)
- [MOmenz T 0346-290710](#)
- [Gemeente Stichtse Vecht T 14 0346.](#)
- [De sociale kaart van de gemeente](#)
- [Kwadrade Stichtse Vecht T 088 900 4000](#) maatschappelijk werk en buurtbemiddeling

Oproep actief te worden

Vroeger gold de uitdrukking 'kennis geeft macht'. We leven nu in een periode 'veerkracht geeft kracht'. We moeten ons voortdurend aanpassen aan de veranderende wereld om ons heen en eigen regie nemen ofwel steeds meer zelf in actie komen. Computers zijn niet meer weg te denken. De bibliotheek kan u helpen met het verbeteren van uw vaardigheden en ondersteuning bieden bij noodzakelijke handelingen.

Dringend op zoek naar een secretaris

Wij zijn dringend op zoek naar een secretaris. Bent u geïnteresseerd? [mail ons](#) Kent u iemand die in aanmerking zou kunnen komen, deel dan onderstaand bericht.

Hebt u een hart voor senioren, bent u verbindend, communicatief en digitaal vaardig, houdt u van teamwerk, hebt u ook nog wat humor en helpt u graag mee om de hedendaagse uitdagingen voor de huidige en toekomstige senioren verder op de kaart te zetten, dan nodigen wij u graag uit om te reageren. Voor de volledige advertentie [zie hier ...](#)

Mededelingen

Loenens Nieuws

Het Loenens nieuws heeft over onze informatiebijeenkomst een pagina groot artikel gemaakt met dank aan Maarten Elling. [ZIE HIER OP PAGINA 9 IN DE EDITIE VAN JANUARI ...](#)

Seniorencoalitie

Donderdag 25 januari hebben we overleg met de [seniorencoalitie zie ..](#) Daarna zullen wij onze nieuwe informatiebijeenkomst bekend maken. Houd uw mail in de gaten.

Geen spam

Wilt u onze Nieuwsflits in goede orde ontvangen voeg dan info@seniorenraadsv.nl en secretariaat@seniorenraadsv.nl toe aan uw adresboek. Zo voorkomt u dat onze berichten in uw spam terecht komen.

Contact en informatie

Seniorenraad Stichtse Vecht (SRSV)E-mail: info@seniorenraadsv.nl**Bezoek onze website**www.seniorenraadsv.nl

Facebook



Twitter



LinkedIn



YouTube

Deze e-mail is verstuurd aan [{{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 toe aan uw adresboek.

