

Uitgave: 26 juni '24

**Seniorenraad**

Stichtse Vecht

## Bijeenkomst in Breukelen: Uitnodiging om te praten over:

Stichting Wijkcommissie Breukelen Noord  
RSB: 89993329  
Kvk nummer: 74872100  
Email: info@wijkbreukelennoord.nl  
Website: www.wijkbreukelennoord.nlmo  
menz  
gezond&wel**Seniorenraad**  
Stichtse Vecht**Krachtig ouder worden, praat vandaag over morgen!****Interactieve informatiebijeenkomst over ouder worden**

De vergrijzing neemt toe.  
Er is een tekort aan personeel en geld in de zorg.  
De overheid kan niet meer alle zorg leveren.  
Senioren zullen meer zelf moeten doen om zelfstandig te blijven.

**Inhoud**

We praten vandaag over morgen aan gesprekstafels, over vragen als:

- Goed ouder worden, wat betekent dat voor u?
- U krijgt de zorg en ondersteuning die bij u past, hoe ziet die er dan uit?
- Ziet u mogelijkheden wat u zelf of samen kunt doen?

**Je bent van harte welkom!****Dinsdag 16 Juli 2024 van 19.00 – 20.30 u.****Wijkcentrum Over-Noord, Vrijheidslaan 4, 3621 HH Breukelen**Meld u aan om zeker te zijn van een plaats. Inschrijven kan via het formulier op: [Bijeenkomst Krachtig ouder worden 16 juli](#)

praat vandaag over morgen

*Dit initiatief is onderdeel van de landelijke campagne: 'Krachtig ouder worden, praat vandaag over morgen', van het ministerie van VWS, uitgevoerd door: de landelijke Seniorencoalitie (ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL).*

## Waar gaat de bijeenkomst krachtig ouder worden over?

**In dialoog over 'krachtig ouder worden'**

In Nederland komen steeds meer senioren, maar minder voorzieningen.  
We moeten dus anders nadenken over het ouder worden.

Hoe bereidt u zich voor op morgen? Wat kunt u zelf doen en waar heeft u anderen bij nodig?  
Daarover gaat de bijeenkomst 'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen'.

De Seniorenraad Stichtse Vecht en MOMENZ organiseren dit in samenwerking met de Wijkcommissie Breukelen-Noord.

U bent van harte welkom. Deelname is gratis. Graag wel aanmelden.

**Heel concreet met elkaar in gesprek**

Samen met andere senioren gaat u in dialoog over concrete onderwerpen waarmee u en andere senioren morgen en in de nabije toekomst te maken kunnen krijgen. Hoe blijft u langer vitaal? Hoe kunt u blijven wonen op een plek waar u zich zo thuis voelt? Hoe kunt u uw woning geschikt maken voor als u minder mobiel wordt? Hoe kunt u zichzelf redden en blijft u zelfstandig in een toekomst met minder zorg?

**Nieuwe inspiratie en concrete ideeën**

We praten over sociale contacten, leefstijl en activiteiten met anderen.

Krachtig ouder worden is ook: kwetsbaarheid durven tonen en hulp durven vragen. Als senior heeft u ook veel te geven met uw levenservaring en wijsheid.

En wat wilt u graag nog doen of bereiken?

Een getrainde gespreksbegeleider begeleidt de dialoog. U gaat naar huis met nieuwe inspiratie, concrete ideeën of zelfs praktische oplossingen. Ook helpt u anderen verder.

**Inzicht in wat er leeft onder senioren**

De uitkomsten van de bijeenkomst, die wij ook in andere woonkernen van de Stichtse Vecht zullen herhalen, zijn niet alleen waardevol voor uzelf en voor de andere senioren, maar geeft ons nog beter inzicht in wat er leeft onder senioren. Samen zorgen we ervoor dat er niet óver u wordt gepraat, maar mét u.

**Inspireer anderen én uzelf**

Wilt u samen met anderen naar de toekomst kijken?

En wilt u zichzelf én anderen inspireren en motiveren?

Meld u dan aan voor deze bijeenkomst.

**Dinsdag 16 Juli 2024 van 19.00 – 20.30 u.****Wijkcentrum Over-Noord, Vrijheidslaan 4, 3621 HH Breukelen**Inschrijven kan via het formulier op: [Bijeenkomst krachtig ouder worden](#)**We zien u graag!****Krachtig ouder worden**

'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen' wordt uitgevoerd door de Seniorencoalitie (ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL).

De komende jaren organiseert de Seniorencoalitie door heel Nederland bijeenkomsten voor senioren. Ze doet dit samen met betrokken organisaties, waaronder 'De Seniorenraad Stichtse Vecht' en 'MOMENZ'.

Dit sluit aan bij de campagne 'Praat vandaag over morgen' van het ministerie van VWS dat tot doel heeft de zorg en ondersteuning beschikbaar, toegankelijk en van goede kwaliteit te houden.

## Energiek Leven: Leer omgaan met minder energie

**Heeft u minder energie dan vroeger?**

Dat is heel herkenbaar. Werken, zorgen, reizen, koken, sporten, hobbyen, schoonmaken, uit eten, wandelen, vrienden bezoeken... wat u ook wilt doen, u heeft er energie voor nodig.

Een chronische ziekte, psychische kwetsbaarheid, lichamelijke beperking of gewoon een dagje ouder worden - bijna iedereen krijgt vroeg of laat minder energie. Hoe kunt u dan toch alle leuke dingen blijven doen?

**Goed energiemangement valt te leren!**

**Lottie van Starckenburg** heeft in haar boek **"Energiek leven"** 11 strategieën beschreven om met minder energie toch een volwaardig leven te leiden.

**In deze gratis presentatie/workshop op donderdag 3 oktober in Dorpshuis Maarssen** leert u 3 van deze strategieën kennen.

Lottie deelt duidelijke en inspirerende voorbeelden in begrijpelijke taal.

Samen met Lottie leert u hoe u meer grip krijgt op uw energie, zodat u kunt blijven doen wat u leuk vindt.

Graag aanmelden via [Activiteiten Vechtse Plussters](#)**Wees erbij!****Voor iedereen die energiek wil leven, ook wanneer de energie ver te zoeken is.**

3 oktober

14 tot 15.30

Dorpshuis Maarssen

- Waar: Dorpshuis Maarssen Vondelstraat 51
- Tijdstip: Donderdag 3 oktober - 14u-15.30
- Kosten: **Gratis**
- Workshopgever: Lottie van Starckenburg
- Informatie: Vera Vandervesse - 06-557 61 610
- Graag aanmelden via: [activiteiten@vechtseplussers.nl](mailto:activiteiten@vechtseplussers.nl)
- Neem gerust uw partner, vriend(in) mee.

Organisatie:

Vera Vandervesse



Sponsors:



## Bankzaken

**Woensdag 31 juli 2024, van 10:30 tot 12:00 | de Bibliotheek Maarssenbroek**

Vindt u het lastig dat steeds meer bankzaken digitaal gaan? Of dat er steeds minder bankkantoren zijn? Wilt u weten wat de mogelijkheden voor hulp tegenwoordig zijn? En hoe u bankzaken kunt doen? Kom dan naar deze workshop over dagelijkse bankzaken.

**Veilig internetbankieren**

Tijdens deze workshop leert u meer over de keuze die u hebt om uw bankzaken te regelen. U krijgt uitleg en hebt de mogelijkheid om vragen te stellen. We hopen u te inspireren om uw bankzaken zelfstandig te blijven doen, passend bij wat u prettig vindt en met de mogelijkheden van nu. En als u het niet eens vindt, zelfstandig kunt, hoort u hoe u veilig uit handen kunt geven. Ook vertellen we u waar u meer hulp, informatie en oefenmateriaal kunt vinden.

De workshop is geschikt voor klanten van alle banken. Het maakt niet uit bij welke bank u klant bent.

De workshop wordt gegeven in:

de Bibliotheek Maarssenbroek, Bisonspoor 237 (naast het zwembad)  
woensdag 31 juli, 10.30 - 12.00 uur

De cursus is gratis, u hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek.

**Wel graag vooraf aanmelden.** Dat kan in de Bibliotheek. Of stuur een mail naar [Taalpunt](#).

## Vrijwilligers wandeling 2 juli bewoners Maria Dommer



Team welzijn van Maria Dommer is bezig om op 2 juli eendaagse wandeling voor de bewoners van Maria Dommer te organiseren.

Ons doel is om alle bewoners die het leuk vinden mee te kunnen nemen en met inwoners uit de omgeving contact maken door lekker samen buiten te wandelen. Daarvoor hebben wij hulp nodig.

Dat betekent, wandelen als begeleider/vrijwilliger een op een met bewoner van Maria Dommer. Lijkt het je meld om ons te ondersteunen??

Meld je snel aan via: [Welzijn Maria Dommer](#)

of bellen naar: 0682968893

Hierbij informatie over de activiteit:

**Eendaagse wandeling Maria Dommer**Dag en datum: Dinsdagochtend **2 juli**Om **10.00 uur verzamelen** in de tuin van AMD**10.30 uur vertrek**, wandelen tot 11.45 uur.**12.00 uur afsluiting** met een frietkar in de tuin van Achter Maria Dommer.

Heel fijn als wij deze mooie ochtendwandeling samen kunnen maken.

## Contact en informatie

**Seniorenraad Stichtse Vecht (SRSV)****Bezoek onze website**E-mail: [Seniorenraad\\_SV](mailto:Seniorenraad_SV)[www.seniorenraadvsv.nl](http://www.seniorenraadvsv.nl)

Bereikbaar: ma t/m vrij van 09.00-17.00



Facebook



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@seniorenraadvsv.nl](mailto:secretariaat@seniorenraadvsv.nl) toe aan uw adresboek.

