

**Uitgave: November 2024**

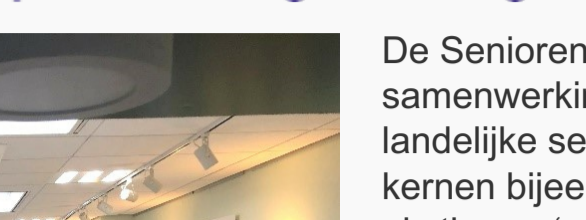


**Seniorenraad**  
Stichtse Vecht

## In dit nummer

- **Krachtig ouder worden – wijkbijeenkomsten**
- **2diabeat - aan de slag in de wijk**
- **Gratis workshop 'Wegwijs op internet'**
- **Oproep Trimclub Maarsseveense Plassen**
- **Landelijke campagne met o.a. ouderenmishandeling en financieel misbruik**

## Krachtig ouder worden, wijkbijeenkomsten



**praat vandaag over morgen**



De Seniorenraad organiseert in samenwerking met MOmenz en de landelijke senioren-coalitie in verschillende kernen bijeenkomsten met inwoners met als thema 'vandaag praten over morgen', over de zorg, welzijn en wonen van morgen. De vraag hierbij is wat senioren zelf kunnen doen om langer zelfstandig te blijven en aan welke concrete ondersteuning behoefte is om dit mogelijk te maken. De bevindingen uit deze bijeenkomsten delen wij ook met instellingen en de gemeente Stichtse Vecht.

### Extra plekken in het Dorpshuis Maarssen en de Verrijzeniskerk

Wij worden meermaals door inwoners benaderd met de vraag of er nog een mogelijkheid is om de bijeenkomsten in Maarssendorp en Maarssenbroek bij te wonen. Omdat we graag iedereen de gelegenheid willen geven om mee te doen, bieden we extra plekken aan. Het gaat om de volgende bijeenkomsten:

- **Zaterdag 9 november 2024 van 14:00 – 17:00 u.**  
**Dorpshuis Maarssen, Vondelstraat 51, 3601 EX Maarssen**
- **Dinsdag 19 november 2024 van 14:00 – 17:00 u.**  
**Verrijzeniskerk, Reigerskamp 611, 3607 JK, Maarssenbroek**

Dit betekent dat inschrijven voor deze bijeenkomsten alsnog mogelijk is via de link: [Aanmelden bijeenkomsten](#)

## 2diabeat - aan de slag in de wijk



**Zelf aan de slag met leefstijl in je wijk!**

[Check onze tools en hulpmiddelen](#)

2diabeat ondersteunt professionals en inwoners die willen bijdragen aan een gezonde wijk. Het is een landelijk programma om de opmars van diabetes te stoppen. Dit doen ze in tientallen wijken in heel Nederland. Samen kijken ze naar wat er in een wijk speelt en wat er nodig is om een gezonde leefstijl te bevorderen. In de verkenning met een wijk kijken ze naar wat er speelt in de wijk, waar behoefte aan is en waar al gebruik van kan worden gemaakt.

Zij hanteren hierbij ook een supportkit en toolbox. In de [supportkit](#) vind je tips en formats om te kunnen starten in je eigen wijk, zie o.a.

Ter inspiratie hierbij een aantal wijkverhalen mee waarin concrete activiteiten worden genoemd (in de opstartfase).

- Dit [artikel](#) over de opstart van de wijkaanpak in Amsterdam-Slotervaart geeft een aantal concrete voorbeelden van activiteiten die worden georganiseerd, zoals een supportgroep waarin mensen elkaar helpen bij een gezondere leefstijl volhouden (een leiding van een ervaringsdeskundige)
- In [dit artikel](#) lees je ervaringen met het Hartcheckpunt in Kampen. In samenwerking met de Hartstichting worden dit jaar 20 van dit soort gezondheidschecks in wijken georganiseerd. Dit wordt ook wel ingezet om op te starten. Er komen veel mensen op deze checkpunten af en door de betrokkenheid van professionals uit zorg, welzijn en sociaal domein ontstaat er direct een klein netwerk.
- Veel wijken starten een wandelgroep of sluiten zich aan bij de Nationale Diabetes Challenge. Samen wandelen draagt bij aan de fitheid, maar zorgt ook voor sociaal contact en verbinding. Daarnaast is het een mooie mogelijkheid om met mensen in gesprek te gaan. Zie onder andere de [ervaringen in Someren](#).

Tot slot is de buurgemeente Gezond Wijdmeren al langer tijd bezig met de wijkaanpak in Kortenhoeve, Nederhorst den Berg en Loosdrecht. Er is vorig jaar een podcast met de lokale aanjager opgenomen: [2diabeat dialoog met oefentherapeut en aanjager Susanne Renkema](#)

## Gratis workshop 'Wegwijs op internet'



Er komt een gratis workshop 'Wegwijs op internet' omdat steeds meer zaken digitaal geregeld moeten worden en we allemaal zelfstandig willen blijven. Het is een heel laagdrempelige workshop, waar je stap voor stap wordt geïnformeerd. Ken jij mensen die dit willen?

Lees onderstaand persbericht!

### SeniorWeb, Stichtse Vecht Computer Café, Bibliotheek AVV en het Nationaal Ouderenfonds zeggen tegen 65-plussers: Welkom Online!

**Maarsseen, 5 oktober 2024 — SeniorWeb, Stichtse Vecht Computer Café (SCC) en Bibliotheek AVV starten op 6 november met het aanbieden van Welkom Online workshops in Maarssen. Welkom Online is een gratis (online) lesprogramma voor 65-plussers die digitaal vaardig(er) willen worden. In de gratis workshops, elk met z'n eigen thema, worden ouderen door vrijwilligers van het Nationaal Ouderenfonds begeleid bij hun eerste stappen online.**

Soms kan het lastig zijn voor ouderen hun weg te vinden in de digitale wereld. Met behulp van vrijwilligers van het Nationaal Ouderenfonds leren deelnemers in een reeks informele, gratis workshops verschillende digitale thema's kennen en ontwikkelen hierbij hun basis online vaardigheden. Zo leren de ouderen naast de eerste basisstappen ook hoe online een afspraak te maken bij de huisarts, een route opzoeken op Google Maps of hoe een QR-code te gebruiken. Ook komen mogelijkheden voor digitaal sociaal contact, zoals e-mail, Facebook of WhatsApp, aan bod.

Tijdens de Welkom Online workshops in Dorpshuis Maarssen (Vondelstraat 51) kunnen ouderen terecht met al hun vragen op digitaal gebied. De inhoud van de workshops is breed en praktijkgericht. Tijdens de workshops worden verschillende thema's behandeld. Per workshop staat één thema centraal. Aan de hand van dit thema worden concrete voorbeelden gegeven en met praktijkgerichte opdrachten geoefend. Daarnaast is er natuurlijk alle ruimte om samen te oefenen en vragen te stellen. Na de workshops kunnen ouderen effectiever en met meer plezier deelnemen aan de steeds meer digitaliserende samenleving.

### Gratis informatiebijeenkomst: komt u ook?

Voordat de Welkom Online workshops van start gaan organiseren het Nationaal Ouderenfonds, SeniorWeb, Stichtse Vecht Computer Café (SCC) en Bibliotheek AVV gezamenlijk een informatiebijeenkomst. Tijdens deze informatiebijeenkomst wordt uitgelegd wat deelnemers van de Welkom Online workshops kunnen verwachten en welke thema's aanbod komen. Ook zal de Bibliotheek AVV en SCC/SeniorWeb uitleg geven over hun aanbod.

**Datum:** 6 november 2024

**Tijd:** 14:00 – 15:30 uur

## Oproep Trimclub Maarsseveense Plassen



Meer dan 40 trimmers uit Maarssen en Breukelen, zijn al vele jaren met veel plezier lid van de Trimclub Maarsseveense Plassen.

Ween sporten in 2 groepen (een Senior+ groep). Wij zoeken nieuwe mannelijke 55+ leden die met ons mee willen trimmen op zaterdagochtend om 9 uur. Wij doen conditietraining en loopoefeningen en eindigen en eindigen altijd met een potje voetballen (uiteraard met respect voor de kwetsbaarheid van de tegenstander en ons zelf).

Alles gebeurt onder leiding van 2 ervaren (gepensioneerde) gymnastiekdocenten. We trainen tot ongeveer 10-10:15 uur, daarna gaan we gezellig koffiedrinken met elkaar en vaak met iets lekkers als we een jarige trimmer hebben.

Maak een afspraak om vrijblijvend kennis te maken en mee te trimmen. Stuur een mail naar onze voorzitter Paul Mensink: [mprimclub@kpnmail.nl](mailto:mprimclub@kpnmail.nl)

Of kijk eerst eens op onze website: [trimclubmaarsseveenseplassen.nl](http://trimclubmaarsseveenseplassen.nl).

## Landelijke campagne met o.a. ouderenmishandeling en financieel misbruik



In de vorige nieuwsbrief hebben wij u al geïnformeerd over de publiekscampagne van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) met betrekking tot Geweld in Huiselijk Kring Doel van de campagne is omstanders ertoe te bewegen contact te maken met vermoedelijke slachtoffers van huiselijk geweld. Bij deze een update met extra links naar relevante informatie.

De kernboodschap:

**Twijfel je of iemand thuis wel veilig is? Door te vragen hoe het gaat, zet je een eerste stap.**

Maak je je zorgen omdat je bijvoorbeeld iets hebt gezien of gehoord wat niet goed voelt? Door te vragen of het wel goed met iemand gaat, kan je diegene helpen om de situatie te doorbreken. Dit zorgt ervoor dat iemand zich gesteund en minder alleen voelt. Zet een eerste stap en vraag hoe het gaat. Weten hoe? Ga naar [ik vermoed huiselijk geweld](#)

De campagne gaat ook specifiek in over ouderenmishandeling en dan met namen financieel misbruik. De website van de campagne bevat veel informatie en tips. De belangrijkste links zijn:

- [Ik vermoed huiselijk geweld - ouderenmishandeling](#)
- [financieel misbruik van ouderen](#)
- [informatiebox financieel veilig ouder worden](#)

## Heeft u interesse in nieuws dat u aangaat?

Meldt u aan voor de [nieuwsbrief](#) van de Seniorenraad Stichtse Vecht.

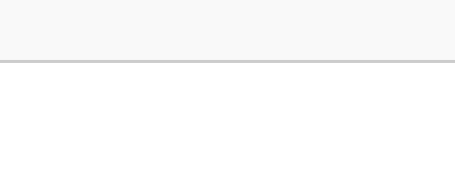
## Woont u in Breukelen Noord en heeft u interesse in de ontwikkelingen in uw wijk?

Meldt u aan voor de [nieuwsbrief](#) van de wijkcommissie Breukelen-Noord.

## Contact en informatie

**Seniorenraad Stichtse Vecht (SRSV)**  
E-mail: [Seniorenraad SV](mailto:Seniorenraad SV)  
Bereikbaar: ma t/m vrij van 09.00-17.00

**Bezoek onze website**  
[www.seniorenraads.nl](http://www.seniorenraads.nl)



Deze e-mail is verzonden 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@seniorenraads.nl](mailto:secretariaat@seniorenraads.nl) toe aan uw adresboek.

