



Seniorenraad  
Stichtse  
Vecht



Omzien  
naar elkaar  
Nigtevecht

## Uitnodiging om te praten over:

### Krachtig ouder worden, praat vandaag over morgen!

### Interactieve informatiebijeenkomst voor inwoners van Nigtevecht

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 of in uw buurt?

#### U bent van harte welkom!

- **Donderdag 27 februari 2025 van 14:00 – 17:00 u.**  
**Dorpshuis Nigtevecht, Huydecoperstraat 1, 1393 NV Nigtevecht**

Er is plaats voor maximaal 20 deelnemers. Meld u daarom tijdig aan om zeker te zijn van een plaats. Inschrijven kan via het formulier op de website:

klik op: [aanmelden krachtig ouder worden Nigtevecht](#)



*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 landelijke seniorencoalitie.

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 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.

Inschrijven kan via het formulier op:

[Aanmelden bijeenkomst krachtig ouder worden Nigtevecht](#)

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 dus 'De Seniorenraad Stichtse Vecht', 'MOmenz' en 'Omzien naar elkaar Nigtevecht'.

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.

#### **Seniorenraad Stichtse Vecht**

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

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

#### **MOmenz**

Website: [www.momentz.nl](http://www.momentz.nl)

E-mail: [team@momentz.nl](mailto:team@momentz.nl)

#### **Omzien naar elkaar Nigtevecht**

Facebook: [Omzien naar elkaar Nigtevecht](#)

E-mail: [omziennaarelkaar@outlook.com](mailto:omziennaarelkaar@outlook.com)