

Extra nieuwsbrief Seniorenraad Stichtse Vecht 7 april 2025



In dit nummer:

- Gezocht vrijwilligers voor het dorpshuis in Maarssen
- Samenwerking gehandicaptenplatform
- Herhaalde oproep voor de bijeenkomst krachtig ouder worden in Vreeland
- 20 weken Wandel Uitdaging Maarssenbroek

Gezocht vrijwilligers dorpshuis Maarssen

Wie zijn wij?

Het bestuur van de Stichting Dorpshuis Maarssen beheert het Dorpshuis in Maarssen, waar alles draait om samenkomen, verbinden en contact. Het Dorpshuis is een levendige ontmoetingsplek waar je kunt deelnemen aan een breed scala aan activiteiten, zie ook: www.dorpshuismaarssen.nl

Het Dorpshuis biedt ook plaats aan diverse organisaties met een sociaal karakter en verhuurt ruimtes voor evenementen en vergaderingen. Ons doel is om een gezellige plek te creëren waar mensen van alle leeftijden en achtergronden elkaar kunnen ontmoeten en inspireren. In de toekomst willen we een gezellige huiskamer realiseren en ook een plek voor jongeren.

Wie zoeken wij?

Het Dorpshuis Maarssen is een ontmoetingsplek voor jong en oud, waar steeds meer activiteiten plaatsvinden. Vanwege deze groei zijn we op zoek naar nieuwe vrijwilligers die willen deelnemen aan het bestuur van stichting Dorpshuis Maarssen. Draag je graag een steentje bij aan de gemeenschap en wil je wat doen voor de inwoners van Maarssen, dan is dit een uitstekende kans.

Wat kan je doen?

Er zijn diverse taken die flexibel in te vullen zijn. Denk hierbij aan communicatie (folders en/of nieuwsbrieven maken), planning van activiteiten, zaalreserveringen, het werven van fondsen, het beheer van de website, en het organiseren van sociale of culturele evenementen. We vinden het belangrijk dat de functie aansluit bij je interesse en talent, en we gaan in gesprek om te kijken welke taken het best passen bij jouw talent en interesse. Ook als je interesse hebt in een van de activiteiten maar niet direct onderdeel van het bestuur wilt zijn is er een plek voor jou!

Voor een vrijblijvende kennismaking kun je contact opnemen met Annie de Boer (voorzitter):

voorzitter@dorpshuismaarssen.nl

06-81317763

Wat bieden wij?

Een leuke bestuurlijke functie;

Je maakt deel uit van een organisatie met tientallen vrijwilligers;

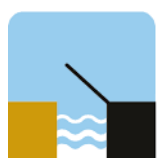
Je doet relevante bestuurservaring op;

Je werkt nauw samen met ervaren medebestuurders.

Samenwerking met Platform Gehandicapten

De Seniorenraad Stichtse Vecht en het Platform Gehandicapten Stichtse Vecht gaan nauwer samenwerken. Geconcludeerd is dat er een grote mate van overlap is in de vraagstukken waarmee zowel ouderen als gehandicapten worstelen. Onderwerpen als toegankelijkheid van woningen, voorzieningen en openbare gelegenheden, mobiliteit, welzijn en mantelzorg zijn zaken waar beide organisaties mee te maken hebben. Door samen te werken kunnen we meer slagkracht ontwikkelen om oplossingen te realiseren en voorkomen we een versnipperde aanpak. We denken hierbij aan gezamenlijke themabijeenkomsten, delen van informatie o.a. via onze websites en nieuwsbrieven. Ook zullen we daar waar het kan gezamenlijk optrekken richting de gemeente en de adviesraad Sociaal Domein.

Beide organisaties kijken uit naar een vruchtbare samenwerking en hopen zo effectiever bij te dragen aan het welzijn, zorg en woongenot van onze inwoners.



PLATFORM
GEHANDICAPTEN
STICHTSE VECHT



Seniorenraad
Stichtse Vecht

Herhaalde oproep voor de bijeenkomst krachtig ouder worden in Vreeland



Seniorenraad
Stichtse
Vecht



Uitnodiging om te praten over:

Krachtig ouder worden, interactieve bijeenkomst

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 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!

Woensdag 16 april 2025 van 14:00 – 17:00 u.

Dorpshuis Vreeland, Fetha 16, 3633 CT Vreeland

Er is plaats voor maximaal 30 deelnemer. Meld u daarom tijdig aan om zeker te zijn van een plaats. Inschrijven kan via het formulier op de website:

www.seniorenraadsv.nl, ga boven in het menu naar **activiteiten** en klik op **aanmelden activiteiten** en meld u aan.

Óf als u deze uitnodiging digitaal hebt ontvangen:

klik hier op [aanmelden krachtig ouder worden Vreeland](#)



Dit initiatief is onderdeel van de landelijke campagne:

'Krachtig ouder worden, praat vandaag over morgen', van het ministerie van VWS, uitgevoerd door: de landelijke

Seniorencolatie

(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 Vreeland](#)

We zien u graag!

Krachtig ouder worden

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

De komende jaren organiseert de Seniorencolatie door heel Nederland bijeenkomsten voor senioren. Ze doet dit samen met betrokken organisaties, waaronder dus '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.

Seniorenraad Stichtse Vecht

Website: seniorenraadsv.nl

E-mail: info@seniorenraadsv.nl

MOmenz

Website: www.momenz.nl

E-mail: team@momenz.nl

20 weken Wandel Uitdaging Maarssenbroek

Als we met z'n allen krachtig ouder willen worden, dan moeten we iets doen.
Momenteel heeft 96% van de mensen van 75 jaar en ouder ten minste één chronische aandoening.

Een van de dingen die we kunnen doen, is in beweging blijven. Wandelen is dan een gezonde en laagdrempelige mogelijkheid. Wandelen stabiliseert de bloedsuikers en is geschikt bij leefstijl gerelateerde chronische aandoeningen.

Wandelen helpt tegen stress, tegen eenzaamheid en zorgt voor een betere nachtrust.

Vanaf 16 april organiseert OSM'75 atletiek daarom de **20 weken Wandel Uitdaging** van de Bas van de Goor Foundation. Deze wordt op 27 september samen feestelijk afgesloten (voor wie dat wil) met een landelijk Festival in Paleis Het Loo in Apeldoorn. De uitdaging is er voor iedereen met een chronische aandoening, bijvoorbeeld suikerziekte of een verhoogde kans daarop.

U kunt zich aanmelden via: <https://www.nationalewandeldag.nl/leefstijlhuis/>



We wandelen **iedere woensdag** om 09:30uur vanaf 16 april. Vertrek: Zwanenkamp 1333, Maarssenbroek.

De atletiekbaan is vlak, dus geschikt voor rollators. Het clubhuis is nabij voor koffie, thee en toilet. De uitdaging is speciaal voor iedereen die niet wil sporten, maar wel in beweging wil komen. Sportieve en snelle wandelaars zijn natuurlijk ook welkom, want er zijn al diverse sportieve wandelgroepen. De atletiekbaan is mooi gelegen tussen het wijkpark en natuurgebied Wielrevelt.

We houden rekening met ieders eigen wandeltempo en wandelafstand. Er is geen minimum of maximum. We maken het gezellig. We zorgen voor veilig wandelen, samen kracht en balansoefeningen doen, met ruimte voor een ontspannen gesprek. Gecertificeerde wandeltrainers: Mariska Lodewijk & Marion Hooijschuur. En onze arts: Aldert Nooitgedagt.

Aanmelden kan via de link hierboven. Voor vragen neem contact op met:
wandel@leefstijlhuis.nl | 0346-712025

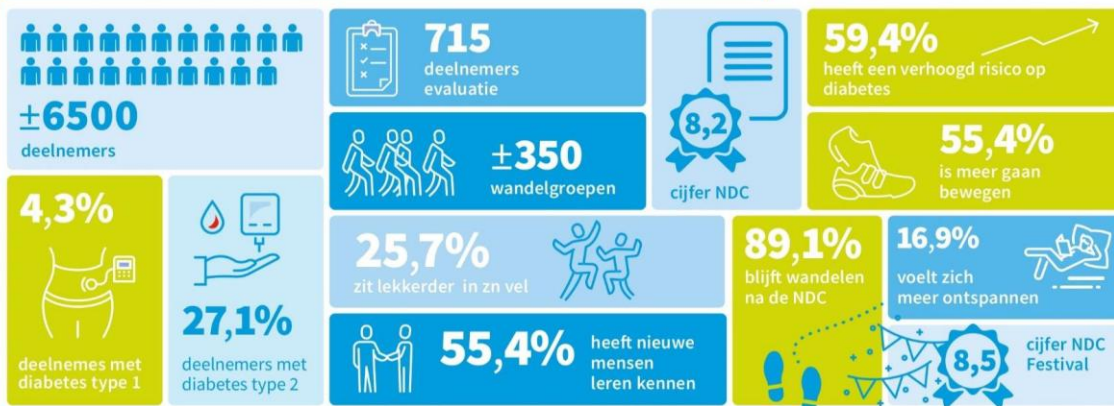
Nog niet overtuigd? Kijk dan voor een impressie naar dit filmpje uit Baarn:
<https://youtu.be/6G1JXU1F6fc>

Wandel lekker mee. Ook goed voor valpreventie. [Meld u gelijk aan!](#) Of geef het door aan uw netwerk.

Factsheet **Nationale Wandeluitdaging**

(voormalig Nationale Diabetes Challenge)

Resultaten evaluatie deelnemers:



Wat levert de Nationale Wandeluitdaging op?

Resultaten onderzoek (20 weken):



Kijk voor meer informatie op www.nationalewandeluitdaging.nl

basvandegoor
foundation
sportief met diabetes