

Nieuwsbrief Seniorenraad Stichtse Vecht maart 2025



In dit nummer:

- Meld je aan voor de bijeenkomst krachtig ouder worden in Vreeland
- Terugblik bijeenkomst Nigtevecht en bezoek buurtkamer Vreeland
- Nieuwe website
- Netwerkbijeenkomst NUZO

Meld je aan 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

Terugblik bijeenkomst krachtig ouder worden Nigtevecht 27 februari



Op donderdag 27 februari organiseerde de Seniorenraad Stichtse Vecht en MOmenz alweer de 13e bijeenkomst 'krachtig ouder worden'. Onderwerp is de toenemende vergrijzing, de ontwikkelingen in de zorg en op het gebied van welzijn. Het gebrek aan personeel en een terugtrekkende overheid. Dit betekent dat ouderen meer zelf moeten doen om langer zelfstandig thuis te blijven.

De opkomst was enorm en het was even inschuiven om iedereen een plek te geven. In drie tafels werd geanimeerd gesproken over wat ouder zijn of ouder worden betekent en hoe men de zorg voor zich ziet als die straks nodig is.

Een veel gestelde vraag was hoe houd ik de regie over mijn leven als het allemaal wat moeilijker gaat. Het in een voldoende mate zelfstandig kunnen zijn en niet te veel en te vaak afhankelijk van anderen zijn is een belangrijk punt. Als je alleen komt te staan, moet je zelf ook in actie moet komen, respectievelijk zelf initiatieven gaan nemen. Het gaat niet vanzelf! Daarbij werd ook genoemd dat je je verwachtingen moet bijstellen en accepteren dat je niet meer alles kunt naarmate je ouder wordt. Ook werd genoemd dat de dorpskamer en de dorpswinkel een grote rol spelen bij het bevorderen van het saamhorigheidsgevoel in Nigtevecht.

Sociale contacten zijn belangrijk. Het is fijn als je kinderen in de buurt wonen en kunnen helpen of dat je kunt terugvallen op burens. Zo werd genoemd dat we meer naar elkaar kunnen omzien, een oogje in het zeil houden, een app-groep kunnen instellen. Wel moet ervoor worden gewaakt dat de hulp niet betuttelend wordt.

Een belangrijke vraag die een aantal keren terugkwam tijdens deze dialoog was 'waar ligt de grens tussen ondersteuning door mensen uit je eigen netwerk en wanneer is het een taak van een professionele zorgverlener?' Denk bijvoorbeeld aan helpen bij douchen.

Verder werd aandacht gevraagd voor het feit dat niet iedereen met de digitale wereld overweg kan en dat men moeite heeft met de digitale afhankelijkheid. Tot slot: het gebrekkige Openbaar Vervoer wordt door iedereen als een groot probleem gezien. Er wordt verzocht om hier tot een oplossing te komen, er is behoefte aan een betaalbare taxivoorziening.

Geconcludeerd werd dat veel mensen met dezelfde vragen zitten en dat dit mensen verbindt. En het verzoek werd ingediend om dit over een jaar nog eens te herhalen en te kijken waar men dan staat.

Bezoek buurtkamer dinsdag 4 maart

Dinsdag 4 maart hebben een bestuurslid en een vrijwilliger van de Seniorenraad een bezoek gebracht aan de buurtkamer in Vreeland. De koffie-ochtend was goed bezocht. De afgevaardigden van de Seniorenraad waren uitgenodigd om met bezoekers van de buurtkamer in gesprek te gaan over zorg, welzijn en wonen voor senioren.

Terugkerende onderwerpen in de gesprekken waren het gebrek aan goed vervoer en het ontbreken van goede voorzieningen, zoals winkels en een huisarts.

Verder kwamen aan de orde: naar elkaar omzien, het steeds afhankelijker worden van digitale hulpmiddelen, woningen voor senioren, maar ook de regelgeving die initiatieven van burgers om seniorenwoningen te realiseren bemoeilijkt.

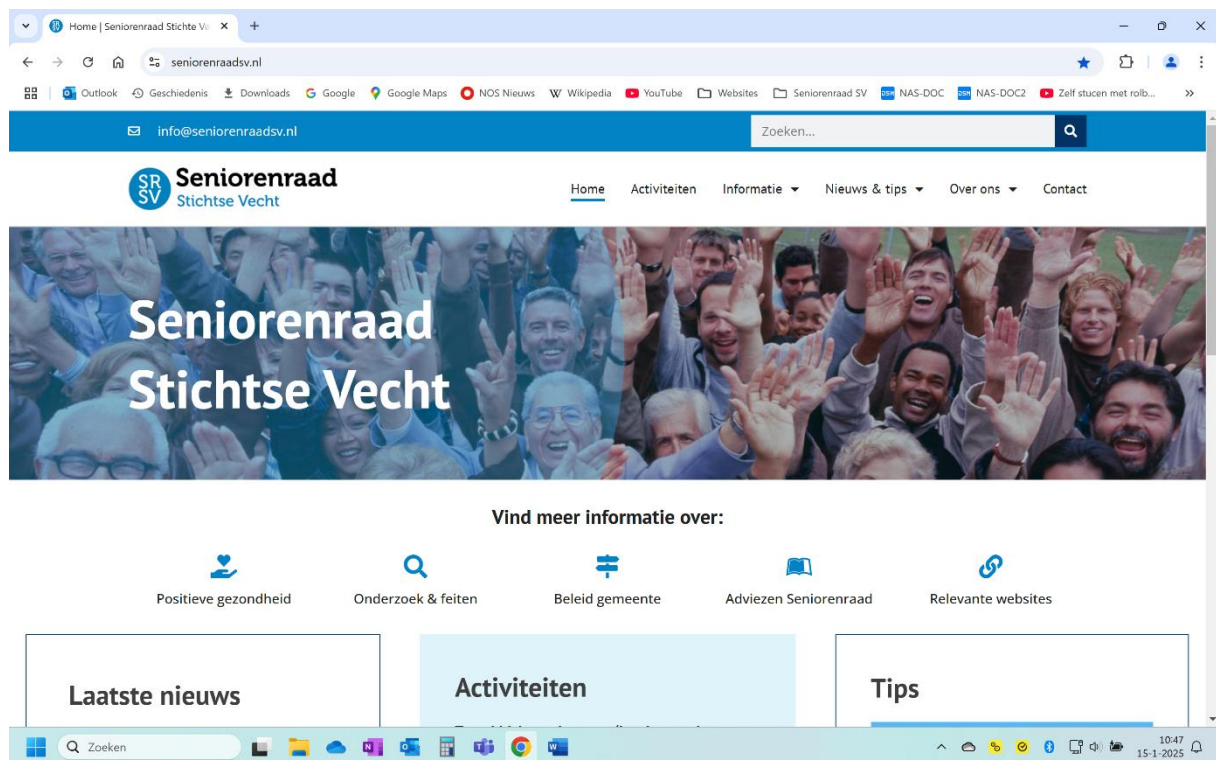
De bereidheid om elkaar te helpen is in Vreeland groot. Het is fijn dat er een buurtkamer is waar men contacten kan onderhouden. Ook werd geconstateerd dat er al veel wordt gedaan aan burenhulp en saamhorigheid, zoals een actieve dorpsraad, bouwplaat voor klussen aan huis, Graag Gedaan voor allerlei hand- en spandiensten, een koor en de Vreelandbode die veel gelezen wordt.

Nieuwe website

Sinds de start van dit jaar hebben we onze nieuwe website gelanceerd. De website heeft een forse vernieuwing ondergaan en geeft een goed overzicht van alle activiteiten die door de Seniorenraad Stichtse Vecht wordt opgepakt. We hebben van diverse lezers tips ontvangen die we zo goed mogelijk hebben verwerkt. Wij willen hier onze dank voor uitbrengen!

Wij willen u dan ook van harte uitnodigen onze website te bezoeken. En de ontwikkelingen staan niet stil, mocht u nog een tip hebben dan horen wij dat graag. U kunt onze website bezoeken op:

www.seniorenraadsv.nl



Netwerkbijeenkomst NUZO

Het NUZO staat voor Netwerk Utrecht Zorg Ouderen en is een netwerk dat zich inzet voor impact voor senioren op de gebieden wonen/zorg/welzijn. Zij doet dat via participatie in onderzoek en projecten die aansluiten op de NUZO-thema's:

- Wonen/mobiliteit/publieke ruimte
- Gezondheid & preventie
- Welzijn & waarde
- Communicatie & burgerparticipatie

NUZO zet haar uitgebreide netwerk gericht in om senioren continu in contact te brengen met partijen, disciplines en organisaties.

Op 6 Februari 2025 hield het NUZO een netwerkbijeenkomst over het versterken van de sociale cohesie in wijken en buurten. Hierbij waren verschillende sprekers en zijn workshops georganiseerd over voorbeelden hoe ouderen dit in verschillende gemeenten aanpakken. De Seniorenraad Stichtse Vecht was daar ook aanwezig om informatie te delen, maar vooral ook om te leren van andere voorbeelden.

Heironder is de link opgenomen naar het verslag van de bijeenkomst

LINK naar PDF

