

Uitgave: 10 mei 2025



Seniorenraad

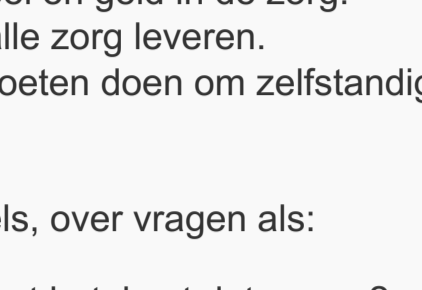
Stichtse Vecht



In dit nummer:

- **Uitnodiging bijeenkomst krachtig ouder worden in Kockengen**
- **Nieuws vanuit NUZO en Coalitie Utrecht Samen**
- **College OGJG bij de Vechtse Plussers**
- **Gezocht secretaris voor de Vechtse Plussers**

Meld u aan voor de bijeenkomst krachtig ouder worden in Kockengen



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?

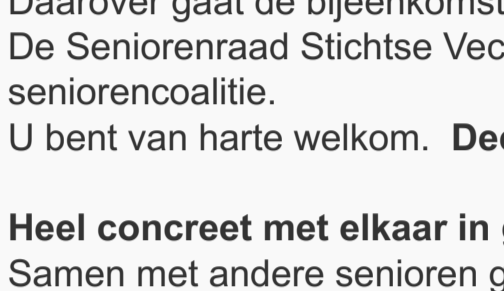
U bent van harte welkom!

Dinsdag 17 juni 2025 van 14:00 – 17:00 u.
Overdorp 6, 3628 BX Kockengen

Er is plaats voor maximaal 30 deelnemers. 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.

Of als u deze uitnodiging digitaal hebt ontvangen:
klik hier op **aanmelden krachtig ouder worden Kockengen**



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, leefbaarheid 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 Kockengen](#)

We zien u graag!

Seniorenraad Stichtse Vecht

Website: seniorenraadsv.nl
E-mail: SeniorenraadSV

MOmenz

Website: www.momenz.nl
E-mail: TeamMOmenz

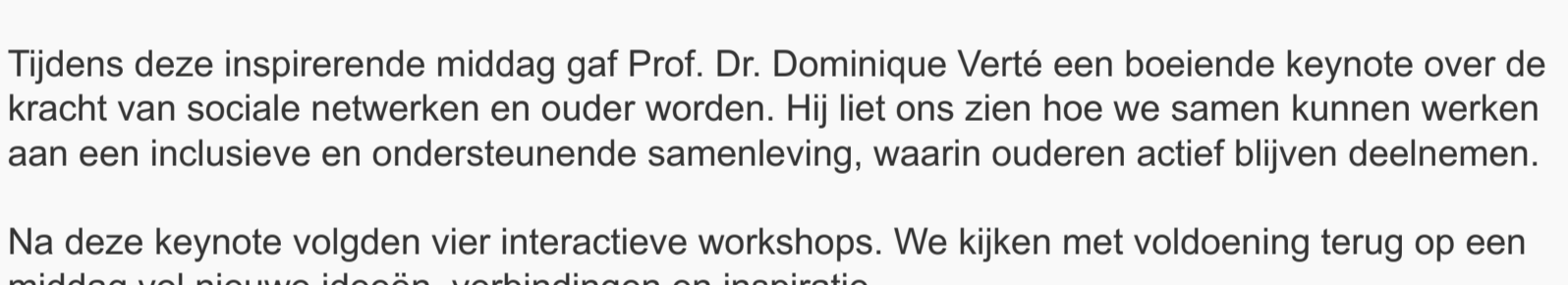
Nieuws vanuit NUZO en Coalitie Utrecht Samen

De Seniorenraad participeert in het NUZO (Netwerk Utrecht Zorg Ouderen) en de coalitie Utrecht Samen.

Het NUZO is een senior burgerparticipatieplatform in de regio Utrecht. NUZO brengt ouderen en organisaties bij elkaar ten gunste van impact op besluitvorming rond wonen, zorg en welzijn. De Coalitie Utrecht Samen richt zich op het verbinden van bewoners- en patiëntinitiatieven, ervaringsnetwerken en coöperatieve verbanden actief rond gezondheid. Doel is kennis en kracht te bundelen.

Hieronder uit de nieuwsbrief van het NUZO het verslag van twee bijeenkomsten waarin ook de Seniorenraad Stichtse Vecht deelneemt.

Terugblik: NUZO Netwerkbijeenkomst 6 februari



Op 6 februari kwamen we met een diverse groep professionals, ervaringsdeskundigen en netwerkpartners samen in het UMC Utrecht om te leren, te delen en te verbinden.

Tijdens deze inspirerende middag gaf Prof. Dr. Dominique Verté een boeiende keynote over de kracht van sociale netwerken en ouder worden. Hij liet ons zien hoe we samen kunnen werken aan een inclusieve en ondersteunende samenleving, waarin ouderen actief blijven deelnemen.

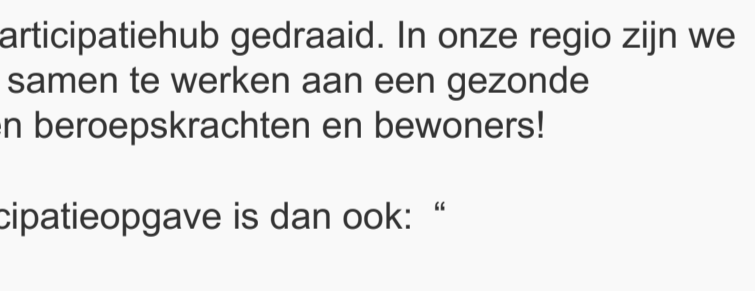
Na deze keynote volgden vier interactieve workshops. We kijken met voldoening terug op een middag vol nieuwe ideeën, verbindingen en inspiratie.

Hartelijk dank aan alle aanwezigen voor hun actieve deelname en waardevolle bijdragen!

Wilt u meer weten over deze bijeenkomst? **Klik dan op onderstaande link voor het uitgebreide verslag van deze Netwerkbijeenkomst!**

[Verslag Netwerkbijeenkomst](#)

Update coalitie UtrechtSamen



Vorig jaar hebben Stichting Omzien, Samen030 en NUZO de coalitie UtrechtSamen opgezet omdat er behoefte was vanuit VWS om in elke zorgkantorregio een participatiehub op te zetten.

Zo'n hub is bedoeld om bewoners meer te betrekken bij beleidsontwikkeling. Maar in de praktijk blijkt: bewoners hebben zelden de behoefte om mee te werken aan beleid dat ver van hun leefwereld staat.

Daarom heeft UtrechtSamen het concept van de participatiehub gedraaid. In onze regio zijn we uitgegaan van de vraag: Wat is hier écht nodig om samen te werken aan een gezonde samenleving? Gelijkaardige samenwerking tussen beroepskrachten en bewoners!

Onze gezamenlijke definitie van de regionale participatieopgave is dan ook: "

."

;

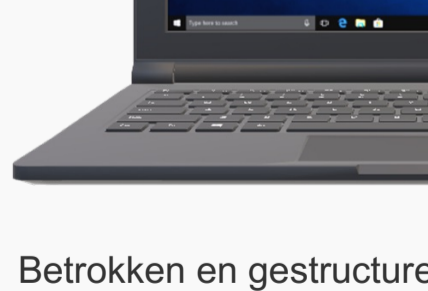
!

Niet top-down door het systeem beleid bedenken, niet bottom-up van onderaf door bewoners, maar top en bottom die samen – community up – plannen maken en die ook samen uitvoeren. In de praktijk ontdekken wat werkt.

Momenteel onderzoeken we hoe de participatiehub zó kan worden ingericht dat bewoners, beroepskrachten en organisaties structureel kunnen samenwerken aan de gezondheid van hun buurt, wijk of dorp

Wilt jij meedenken of aansluiten bij dit initiatief? Sluit je dan aan bij onze coalitie! [Aansluiten kan hier!](#)

College OGJG bij de Vechtse Plussers



THEMA: EEN KIJKJE IN DE SURINAAMSE CULTUUR

Laat je meevoeren in de kleurrijke wereld van de Surinaamse cultuur!

Er is nog plek – meld je snel aan!

De Vechtse Plussers, hebben weer een module seniorencolleges kunnen samenstellen in samenwerking met OGJG (Oud Geleerd Jong Gedaan). De module bestaat uit 4 colleges over het thema Een kijkje in de Surinaamse cultuur.

De colleges worden gegeven door studentdocent Alyssa en zij geeft aan:

"Cultuur is overal te vinden. Het omvat onder andere de muziek waar we naar luisteren, de tradities die we volgen en het eten dat we eten. Deze collegereeks neemt je mee in de Surinaamse cultuur, waarin even wordt stilgestaan bij de geschiedenis, de taal en muziek. Kom en stap binnen in de wereld van de Surinaamse cultuur en ontdek wat deze cultuur zo uniek maakt!"

Met veel dank aan onze sponsors [Cultuurfonds SV](#) en [VSB-fonds](#)

Data: **15 mei, 22 mei, 5 juni en 12 juni van 15.00 – 16.00** uur met koffie/thee erna

Locatie: **Dorpshuis Maarssen**, Vondelstraat 51, **Maarsseoordorp**

Kosten: **€12,50 voor leden** en €15 voor niet-leden

Aanmelden: activiteiten@vechtseplussers.nl onder vermelding OGJG mei!

Gezocht: Secretaris voor de Vechtse Plussers



Ben jij een nauwkeurige en betrokken organisator met een hart voor actieve 55-plussers? De vereniging Vechtse Plussers zoekt een secretaris!

Wat ga je doen?

Verslagleggen naar vergaderingen
Beheer van inkomende en uitgaande communicatie
Ondersteunen van het bestuur in administratieve taken

Wie zoeken we?

Betrokken en gestructureerd
Handig met e-mail, tekstverwerking Word en Excel.

En administratief programma Scribdo (goede uitleg door huidige functionaris)
Enthousiast over onze activiteiten

Wij begeleiden je bij een soepele inwerkperiode!

Je start met de werktijd rond de herfst van 2025, zodat je goed voorbereid bent op de overdracht van de werkzaamheden van de huidige secretaris in maart 2026 of eerder indien gewenst.

Interesse?

Wil jij een bijdrage leveren aan een actieve en gezellige vereniging? Neem dan contact op met onze huidige secretaris Christa van Lienden secretariaat@vechtseplussers.nl.

Vechtse Plussers – Samen actief, samen sterk!

Heeft u interesse in nieuws dat u aangaat?

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

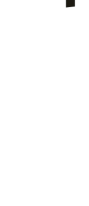
Contact en informatie

Seniorenraad Stichtse Vecht (SRSV)

Bezoek onze website

E-mail: SeniorenraadSV
Bereikbaar: ma t/m vrij van 09.00-17.00

www.seniorenraadsv.nl



Facebook LinkedIn YouTube

Deze e-mail is verzonden naar [{{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 info@seniorenraadsv.nl toe aan uw adresboek.

