

# Nieuwsbrief Seniorenraad Stichtse Vecht juli 2025



## In dit nummer:

- **Veerkracht en gemeenschapszin: bijeenkomst in Kockengen**
- **Tip-gids krachtig ouder worden**
- **Wegwijzer laatste levensfase**
- **Gezocht: nieuwe leden Platform Gehandicapten Stichtse Vecht**

## Veerkracht en gemeenschapszin: bijeenkomst in Kockengen

Kockengen > Op dinsdag 17 juni, de inmiddels 15e bijeenkomst Krachtig Ouder Worden. Samen met de Huisartsenpraktijk Kockengen en de Zorggroep de Vechtstreek georganiseerd, door MOmenz en de Seniorenraad Stichtse Vecht. Meer dan 60 deelnemers. Het onderwerp leeft!



### Het gespreksthema van de bijeenkomst?

De zorg die de huisartsen, en Woonzorgcentra nu nog leveren, staat onder druk. Er is op termijn te weinig geld en zorgpersoneel. Te weinig om te kunnen blijven voldoen aan de toenemende zorgvraag, o.a. door de vergrijzing van onze inwoners. Burgers zullen zelf meer moeten doen: meer zelf organiseren, samenwerken in de buurt, familie inschakelen en evt. zelf zorg inkopen. Zoveel werd wel duidelijk in de bevolgen presentatie van Jan Willem Sloeserwijn, huisarts, en de toegewijde Praktijkondersteuner Ouderenzorg Natasja Dogterom Verburg, beiden van de Huisartsenpraktijk Kockengen. Het was vervolgens aan de deelnemers om in groepen met elkaar in gesprek te gaan.

### Met een verrassend slotresultaat:

Allereerst werd het benoemd: in Kockengen en de omliggende buurtschappen ziet men van oudsher naar elkaar om. Maar: er is werk aan de winkel. Kinderen trekken

weg, nieuwkomers komen in hun plaats. En in de grotere maatschappij lijkt het “ieder voor zich” de norm geworden. Er zal geïnvesteerd moeten blijven worden in gemeenschapszin, in het elkaar kennen en ontmoeten. In het verenigings- en clubleven. In ontmoetingsruimtes. In onze kinderen ook: in hun onderwijs, in hun toekomst. Dus ook in passende, betaalbare woningen voor oud, én jong. En in de winkelvoorzieningen, die ook in Kockengen steeds schaarser worden door recente sluitingen van gewaardeerde winkels als die van de bakker, en die voor de ijzerwaren/gereedschappen, en de bloemsierkunst. En ja, vaak werd genoemd: het gebrekkige openbaar vervoer, het steeds terugkerend knelpunt in de kleinere kernen van de Stichtse Vecht. Als dierbaar positief punt wordt verwezen naar het blijvend goede werk dat de kerken doen voor de kwetsbaren, met name ook voor de ouderen. Positief is ook het recent, voorzichtig gestarte zorggroepje in het dorp, waarbij burens met elkaar hebben afgesproken op elkaar te letten, en elkaar te helpen, waar mogelijk, ook bij zorgvraag. En waarbij, spontaan, zowel vanuit locatie Overdorp als vanuit de huisartsen, hulp is toegezegd.

### **En het verrassende slotresultaat?**

“We gaan samen mooie oplossingen vinden. Dat is wat is we gaan doen. Dan kunnen we ook dit probleem aan”, zó was de stemming bij de plenaire bespreking van de resultaten van de gespreksgroepen. “Er is actie nodig. Van onszelf. We zijn met velen. En daarmee kunnen we zaken voor elkaar krijgen. En ook de politiek tot daden brengen. Begin volgend jaar zijn er weer verkiezingen in de gemeente. In verkiezingsprogramma’s zal weer van alles worden beloofd. Misschien goed om met een klein groepje ons deze keer beter voor te bereiden. En de verkiezingsprogramma’s onder de loep te nemen. Vooral ook om concrete voornemens te scheiden van propagandistische fantasie. Op onderwerpen zoals huisvesting ouderen, stimulering voor verhuizen, en doorstroming t.b.v. jongeren. MOmenz bood aan om te helpen hierbij. Waartoe dit leidt? Het vervolg: we houden u op de hoogte.

## Tips krachtig ouder worden

Kunt u in uw eigen huis blijven wonen als u minder mobiel wordt? Welke voorzieningen wilt u in de buurt hebben? Zijn er mensen die u kunnen helpen als u zorg nodig heeft? Heeft u genoeg sociale contacten? En hoe blijft u fit en actief in de samenleving? Het zijn belangrijke vragen. Want hoe actief u misschien ook blijft, ouder worden gaat vaak gepaard met beperkingen en meer kans op chronische aandoeningen.

In Nederland komen steeds meer senioren. De vraag naar zorg en ondersteuning zal dus toenemen. Maar vanwege personele tekorten komen er minder voorzieningen. De overheid moet blijven zorgen voor passende woningen en voorzieningen in de wijk. Maar er wordt ook meer gevraagd van u. Namelijk dat u zich goed voorbereidt, nadenkt over wat belangrijk is en op tijd actie onderneemt.

[Klik hier om de tip-gids krachtig ouder worden te raadplegen](#)



# Wegwijzer laatste levensfase



## Wegwijzer Laatste Levensfase: Goede zorg is geen kwestie van geluk

Om patiënten en naasten te helpen navigeren in het complexe landschap van de palliatieve zorg, is er nu de Wegwijzer Laatste Levensfase. “De belangrijkste boodschap? Je staat er niet alleen voor.” In deze wegwijzer vind je alle informatie om jouw cliënt in de laatste levensfase goed te begeleiden. Want goede palliatieve zorg mag geen kwestie van geluk zijn.

De laatste levensfase kan gepaard gaan met veel onzekerheid. Wat kun je verwachten? Welke zorg is beschikbaar? En hoe voer je het gesprek over wat je echt belangrijk vindt? Om patiënten en hun naasten hierin beter te ondersteunen, is de Wegwijzer Laatste Levensfase ontwikkeld. Deze praktische gids biedt overzicht, inzicht en vooral rust in een vaak verwarrende periode.

De juiste informatie op het juiste moment De palliatieve fase is meer dan medische zorg alleen. Ook psychische, sociale en spirituele ondersteuning spelen een grote rol. Goede informatie en passende zorg mogen geen toeval zijn. De Wegwijzer Laatste Levensfase geeft patiënten en hun naasten een duidelijk beeld van de verschillende fasen in het palliatieve traject én van het zorgaanbod in Midden-Nederland. Zo kunnen zij samen met zorgverleners beter de regie houden over de keuzes die komen kijken bij het levenseinde.

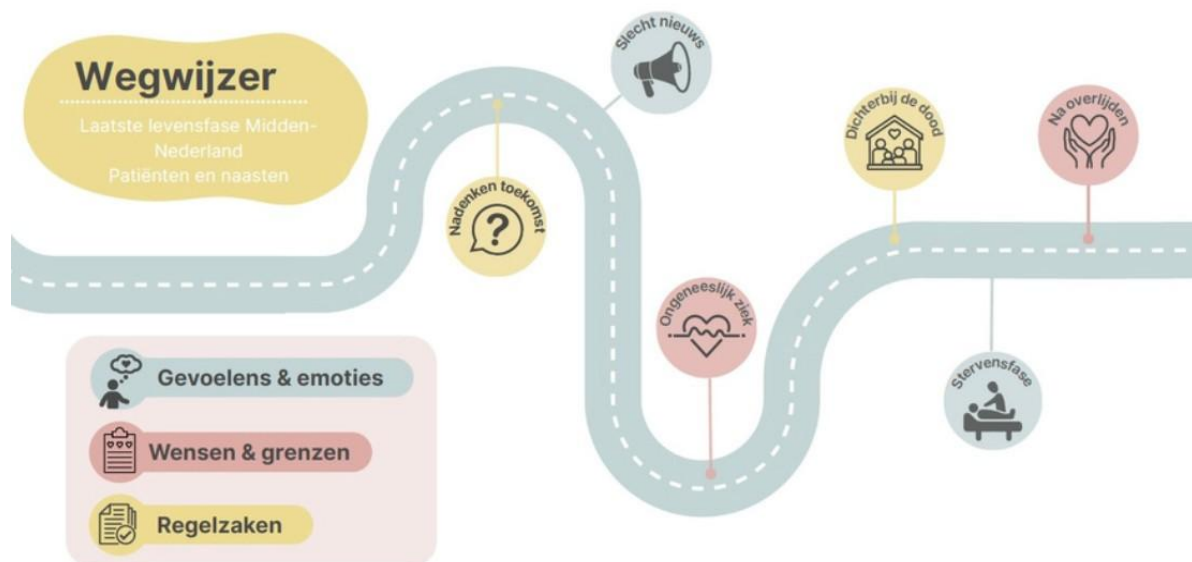
Niet langer afhankelijk van toeval De wegwijzer beoogt mensen meer regie te geven in hun eigen ziekteproces. Anke van Bentum, verpleegkundig specialist in het Antonius Ziekenhuis, schetst: “Hoe ik het voor me zie is dat iemand naar de huisarts gaat en dat ze samen bespreken: waar sta je nu, herken je dit? Zo wordt het echt een gezamenlijk werkdocument. Voor mij als zorgverlener is het ook nuttig, omdat het voor ons allebei duidelijk is waar op het pad de patiënt staat, en wat voor vragen, ideeën en wensen er leven.” Renée Dubois, betrokken via de PatiëntenNaastenRaad, benadrukt het belang van heldere informatie: “Met de wegwijzer heb je als het ware je eigen dossiertje bij de hand. Je weet waar je staat, welke opties je hebt, en waar je terecht kunt met vragen over bijvoorbeeld zingeving. En dat geldt ook voor je naasten.”

De eerste reacties van cliënten zijn dan ook positief:

“Ik ben zeer positief. Het geeft een uitgebreid beeld van alles wat je kunt verwachten. Het geeft je houvast en dat biedt rust.”

“Ik zou het wel in huis willen hebben bij mijn belangrijke papieren. Als ik het niet kan gebruiken, dan kunnen mijn nabestaanden er wellicht iets aan hebben.”

Wilt u meer weten: [www.wegwijzerlaatstelevensfase.nl](http://www.wegwijzerlaatstelevensfase.nl)



# Gezocht: nieuwe leden Platform Gehandicapten Stichtse Vecht



## Gezocht: nieuwe leden Platform Gehandicapten Stichtse Vecht

Wilt u meehelpen om voor uzelf of voor mensen met een beperking op te komen?

Het is onze ambitie om voor alle mensen met een beperking, geestelijk, fysiek of chronisch, een zo toegankelijk mogelijk leefklimaat in onze gemeente te creëren. Dit niet alleen op het gebied van de zorg, maar ook de fysieke toegankelijkheid bij o.a. openbare gebouwen, winkels en ook woningen.

We willen graag met je in contact komen en overleggen wat je wil en kan bijdragen!

Vraag inlichtingen aan John Engels: [engels48@gmail.com](mailto:engels48@gmail.com) of bel 0623540934.

**“Gelijke kansen, gelijke rechten.”**