



In dit nummer:

- **Buren voor Buren Stichtse Vecht, een burgerinitiatief**
- **15 oktober gratis hartcheck, leefstijladvies en meer..**
- **Platform Gehandicapten Stichtse Vecht zoekt handige computergebruiker voor hulp en legt uit wat hun missie is.**
- **In de agenda**

Buren voor Buren Stichtse Vecht, een burgerinitiatief



Buren voor Buren Stichtse Vecht draait om één simpel maar krachtig idee: mensen met elkaar verbinden. Met dit project willen we, de Seniorenraad van Stichtse Vecht, inwoners enthousiast maken voor buurcirkels. Dat zijn kleine netwerken waarin buren elkaar kennen, helpen en versterken. Tegelijkertijd zijn we actief met het opstarten van deze buurcirkels in onze gemeente.

In dit artikel lees je hoe het project is ontstaan, wat burennetwerken betekenen, waarom we dit doen, wie *Buren voor Buren Stichtse Vecht* vormen, wat we willen bereiken en hoe we dat gaan aanpakken.

Ook volgt een terugblik op de bijeenkomst 11 juni 2026. Dat was een stap om de bewustwording te vergroten over het project *Buren voor Buren Stichtse Vecht*. Tot slot lees je over de voornemens voor het vervolg. Eenmaal begonnen aan deze missie, verdienen de inwoners van Stichtse Vecht een kansrijk vervolg!

De aanloop

Buren voor Buren Stichtse Vecht is ontstaan uit de bijeenkomsten *Krachtig Ouder Worden*. Deze vonden plaats in 2024-2025 in een aantal woonkernen van onze gemeente. Tijdens deze bijeenkomsten kwam het thema sociale cohesie steeds weer aan de orde. Kennen we elkaar in de buurt? Weet je van elkaar? Doe je weleens een klusje voor een buurtgenoot? Kortom, bied je elkaar een luisterend oor, een helpende hand met praktische zaken, heb je sociaal contact? Het was ons al snel duidelijk dat het bij dit vraagstuk niet alleen om senioren gaat. Sociale samenhang in een straat, wijk of buurt doet ertoe voor alle leeftijden, van jong tot oud.

Eind 2025 hebben we gemeenten bezocht waar verschillende burgerinitiatieven ontwikkeld waren. Zo wilden we afkijken hoe zij werkten aan het versterken van de sociale samenhang in de straat, buurt of wijk. We kwamen in contact met initiatieven in Utrecht, Oudewater, Vleuten/De Meern en, verder weg, met gemeenten en Seniorenraden elders in het land. We ontdekten dat er al veel vergelijkbare initiatieven waren, onder andere noemers en met een andere insteek, maar het kwam allemaal op hetzelfde neer: werken aan het versterken van de sociale samenhang. Dit leidde tot het idee om in Stichtse Vecht het project *Buren voor Buren Stichtse Vecht* in te richten.

Wat zijn burennetwerken?



- Kleine netwerken van ca. 10-30 mensen in de straat/buurt die bereid zijn elkaar op verschillende manieren te ondersteunen.
- Het gaat om praktische ondersteuning, burenhulp, gezelligheid en het tegengaan van eenzaamheid

kernwaarden

- Verbinding – buren kennen elkaar, dit vergroot veiligheid en samenhang
- Vertrouwen
- Wederkerigheid – iedereen kan iets bijdragen of halen, hoe klein ook
- Korte lijnen, geen bureaucratie
- Laagdrempelig en voor jong en oud
- Combineert praktische hulp met sociale ontmoeting

- Klusjes in huis
- Hulp bij technische vragen (computer)
- Boodschappen
- Vervoer
- Maaltijd bereiden
- Oppassen
- Elkaar ondersteunen in zaken waar je zelf minder in thuis bent
-

Vele initiatieven



Voorbeelden landelijk:

- Utrecht Kromme Rijn
- Utrecht Oost
- Vleuten/De Meern - buurtcirkel
- Oudewater
- Austerlitz zorgt
- Cuijk voorzorgcirkel
- Almere buurtcirkels
- Apeldoorn – buurtcoöperatie Zuid doet samen
- Hilvarenbeek
- Horst aan de Maas
- Waalwijk
- Amsterdam
-

Enkele initiatieven in Stichtse Vecht

- Nigtevecht - omzien naar elkaar
- Loenen zorgt
- Breukelen - flat van Doornikstraat
- Maarssendorp - De reizende man
- Maarssendorp - Hondiusstraat
- Maarssendorp – Meernhoef
- Maarssendorp – Lingenaboars
-

Waarom zijn burennetwerken urgent?

Ook in Stichtse Vecht zijn er wachtlijsten, zowel voor zorg als voor de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning 2015). De mantelzorg staat onder druk. Daarnaast is er een toenemend tekort aan personeel. Het is al lang niet meer vanzelfsprekend dat de zorg altijd klaarstaat. Inwoners kunnen steeds minder rekenen op professionele ondersteuning vanuit zorg en welzijn. Daarom legt de overheid meer verantwoordelijkheid bij de burger zelf. Samenredzaamheid is de nieuwe norm. Maar nog niet iedereen weet dat of draagt daaraan bij. De samenredzaamheid stelt ons voor een opgave. Hoe komen we tot deze gewenste situatie? Hoe blijven we gezond, vitaal en verbonden met elkaar? Dit is geen toekomstmuziek, deze verandering is al in volle gang en voelbaar in de dagelijkse praktijk. De urgentie is duidelijk, we moeten aan de slag.

Wie vormen Buren voor Buren Stichtse Vecht?

Buren voor Buren Stichtse Vecht is ontstaan uit het burgerinitiatief van de Seniorenraad Stichtse Vecht. Deze raad heeft een informele werkgroep gevormd met mensen vanuit verschillende geledingen: zowel vrijwilligers, inwoners van Stichtse Vecht, als professionals uit het maatschappelijk werk en de zorg.

De werkgroep faciliteert *Buren voor Buren Stichtse Vecht* samen met andere deelnemers. Participanten aan de werkgroep zijn:

- Inwoners uit Stichtse Vecht;
- Woonzorgcentrum Maria Dommer;
- Wijkmanagers Maarssendorp en -Maarssenbroek, Vechtverband, ZIM (Zorg in Maarssenbroek) en Zorg op één lijn;
- Leefstijlhuis;
- MOmenz;
- Platform Gehandicapten Stichtse Vecht;
- Seniorenraad Stichtse Vecht.

Wat wil Buren voor Buren Stichtse Vecht bereiken?

We streven naar vitale buurten, buurten waar bewoners elkaar kennen en wat voor elkaar

kunnen betekenen. Dat varieert van een praatje, tot een helpende hand, een klusje of wat zich ook maar aandient in een mensenleven. Deze netwerken van bewoners/ buren, noemen we **buurcirkels**, omdat we de nadruk op de mens leggen, de inwoners. De activiteiten van een buurcirkel zijn informeel en de bewoners bepalen deze zelf. Het gaat de werkgroep om betrokkenheid en interactie tussen bewoners/ buren, van jong tot oud, zodat, mocht het wenselijk zijn, contact of hulp van en voor bewoners, laagdrempelig geregeld kan worden. Mocht er gespecialiseerde hulp nodig zijn dan is er een link naar een coördinator die hulp kan bieden. Dit is een professional uit de welzijnsorganisatie of zorg. Tot slot heeft de werkgroep nog de ambitie een duurzame aanpak neer te zetten. Buurcirkels moeten niet tijdelijk zijn, maar blijvend bijdragen aan een sterke, betrokken samenhang tussen bewoners, buren.

Hoe wil *Buren voor Buren Stichtse Vecht* het doel bereiken?

Ons doel willen we bereiken met behulp van de volgende aanpak:

- Bewustwordingscampagne door het organiseren van bijeenkomsten. We geven dan informatie en voorbeelden uit andere gemeenten. Ook gaan we de wijk in om met inwoners te spreken.
- Media-aandacht voor *Buren voor Buren* om zo mensen te inspireren mee te doen.
- Aanjagen en helpen opzetten van buurcirkels. We hanteren een stappenplan om inwoners concreet te ondersteunen en bijeenkomsten te faciliteren.
- Aanpak van onderop met inwoners zelf. We starten klein in een straat of buurt.
- Olievlekwerking stimuleren: bestaande buurcirkels nemen we als voorbeeld voor nieuwe initiatieven en bouwen we uit naar wens.
- Samenwerking met zorg- en welzijnsorganisaties in de voorbereiding en uitvoering van de buurcirkels.
- Gebruik maken van bestaande netwerken: in buurten, in de zorg en het maatschappelijke veld (geen nieuwe wielen uitvinden, wel versterken).



Een stap vooruit: geslaagde bijeenkomst *Buren voor Buren Stichtse Vecht*

De eerste informatieve bijeenkomst *Buren voor Buren Stichtse Vecht* voor alle inwoners organiseerde de werkgroep 11 juni 2026 in de Ark (Maarssenbroek). Zo'n 75 bezoekers woonden de avond bij. De bijeenkomst had als doel mensen te informeren en te inspireren. Wat zijn buurcirkels, wat kunnen ze betekenen, hoe zet je zo een burennetwerk op?

Vertegenwoordigers van cirkels uit Oudewater en een net gestart burennetwerk in de Hondiusstraat (Zandweg-Oostwaard, Maarssendorp), deelden hun verhaal.

Tot slot deed de werkgroep de oproep aan de aanwezigen zich aan te melden als ze meer informatie wensten of als ze vragen hebben of hulp wensen over de opzet van een burennetwerk. Zo'n 25 mensen meldden zich voor een vervolg. De werkgroep is hoopvol over dit resultaat en zet enthousiast een volgende stap.

Zie de volgende link voor het verslag van de VAR d.d. 18 juni 2026: **geslaagde bijeenkomst *Buren voor Buren Stichtse Vecht***

Wat zijn de volgende stappen?

In een aantal woonkernen/wijken is belangstelling voor een vervolg. De werkgroep gaat met belangstellenden in gesprek en biedt ondersteuning op maat. Het gaat o.a. om:

- Het maken van promotiemateriaal/flyers;
- Indien gewenst, het organiseren en/of begeleiden van bijeenkomsten over hoe een buurcirkel opgezet kan worden;
- Indien gewenst: hulp bij huur van ruimtes en verzorgen van catering en materialen;
- Het vormen van een netwerk van initiatiefnemers die een buurcirkel zijn gestart of willen starten. Zo kunnen de initiatiefnemers en kartrekkers ervaringen en kennis delen over de opzet en activering van buurcirkels.

Concreet staat het volgende op stapel:

- Begin september een presentatie *Buren voor Buren Stichtse Vecht* in Kockengen;
- Eind september een bijeenkomst voor de belangstellenden die zich aanmeldten in Maarssen;
- In oktober een inwonersbijeenkomst op uitnodiging van de wijkcommissie Pauwenkamp, Maarssenbroek. Daartoe wordt ook geflyerd in de wijk;
- In september een initiatief te flyeren in Breukelen, omgeving van de Looiersdijk en Heycop;
- In september/ oktober verkent de werkgroep of er belangstelling is voor een bijeenkomst in Vreeland in het najaar.
- In het najaar is een aantal initiatiefnemers in een flat in Breukelen van plan een bijeenkomst voor bewoners te organiseren;
- 5 november gesprek met de dorpskamer Nigtevecht voor een informatiebijeenkomst;

De werkgroep *Buren voor Buren Stichtse Vecht* is blij over de belangstelling en inzet van veel inwoners bij de bijeenkomsten tot nu toe. Net als veel inwoners van Stichtse Vecht vinden wij

het belangrijk elkaar voor te bereiden op een vitale en weerbare toekomst in de eigen buurt. De opzet van buurcirkels is daartoe een kans.

Heb je vragen of belangstelling?

Zie voor meer informatie de website www.burenvorburensv.nl of mail naar mail@burenvorburensv.nl



Seniorenraad

15 oktober gratis hartcheck voor leefstijladvies en meer

Wil je meer weten over je hartgezondheid en krijg je graag tips om gezonder te leven? 15 oktober heb je de kans om gratis de toestand van je hart te laten checken. Ook zijn er leefstijlcoaches aanwezig die je graag persoonlijk advies geven. Voor de professionals van Zorg in Maarssenbroek (ZIM) is er 15 oktober een ZIM- café met een themamiddag over leefstijl. Van harte welkom allen in MFA Safari Maarssen; beter voorkomen dan genezen!

Uitnodiging aan alle inwoners van Stichtse Vecht: gratis hartcheck en leefstijladvies

Tijdens de gratis hartcheck worden je bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker gemeten. Je krijgt direct de uitslag. Ook kun je direct persoonlijk leefstijladvies krijgen van lokale leefstijlcoaches met een achtergrond als fysiotherapeut, diëtist of praktijkondersteuner van de huisarts. Juist ook als je je gezond voelt, ben je van harte welkom. Het onderzoek is preventief en wil signalen van mogelijk hartfalen opsporen en risico's op hartziekten. Het Hartcheckpunt richt zich vooral op 40 tot 70- jarigen (jonger of ouder kan ook) die willen weten hoe het ervoor staat met hun gezondheid. Maak gebruik van deze kans, tot 15 oktober!

In het kort, voor alle inwoners van Stichtse Vecht:

Wat? Gratis hartcheck en leefstijladvies

Voor wie? Inwoners van Stichtse Vecht (plusminus 40- 70- jarigen)

Waar? MFA Safari, Bisonspoor 237, 3605 JM Maarssen

Wanneer? donderdag 15 oktober 2026

Tijd? 09:30 – 16:30 uur

Aanmelden inwoners Stichtse Vecht: (Klik op de volgende link) [Stichtse Vecht Gezond](#)



Uitnodiging professionals in de eerstelijnszorg: ZIM-café over leefstijl

Speciaal voor de ZIM-professionals is er donderdag 15 oktober een themamiddag over gezonde leefstijl. Daar ontmoet je collega's, wissel je ervaringen uit en bespreek je hoe inwoners geholpen kunnen worden bij gezonder eten, meer

bewegen en andere leefstijlveranderingen.

Overigens is het tussen 13-14 uur ook voor de professionals mogelijk de hartcheck te doen voorafgaand aan de themadag. Laat je inspireren en inspireer anderen op deze themamiddag!

In het kort, voor de zorgprofessionals:

Wat? ZIM- café, themamiddag Gezonde Leefstijl

Voor wie? Professionals in de eerstelijnszorg

Waar? MFA Safari, Bisonspoor 237, 3605 JM Maarssen

Wanneer? Donderdag 15 oktober

Tijd? Inloop 13:00. Gelegenheid tot hartcheck van 13.00- 14.00 uur. Programma 14:00 - 17:00.

Borrel: 17:00 - 17:30 uur.

Aanmelden voor de zorgprofessionals, ZIM- café Leefstijl: (klik op de link) [Formulier invullen](#)

Nog meer gezondheidsactiviteiten voor iedereen in Stichtse Vecht

Naast de hartcheck, het leefstijladvies en het ZIM- café is er 15 oktober ander aanbod van activiteiten die kunnen bijdragen aan je gezondheid.

Zo is [VIA Stichtse Vecht](#) aanwezig om vragen te beantwoorden over hulpaanbod en gezonde activiteiten in Stichtse Vecht.

De [bibliotheek](#) presenteert een uitgebreid boekenaanbod over gezond leven. Voor inwoners die taal, lezen of digitale vaardigheden moeilijk vinden, biedt de bibliotheek wekelijks gratis activiteiten, spreekuren en ondersteuning aan. Dat helpt ook bij leren over gezond leven.

En jij? Zet jij een gezonde activiteit graag op de kaart?

Wil jij 15 oktober een gezonde activiteit onder de aandacht brengen, van je organisatie, van jou als professional, inwoner? Dat kan! Meld je dan bij de onderstaande link. Het doel is in ieder geval een digitale gezondheidsmarkt in kaart te brengen.

Als je met fysieke presentatie, folder of flyer ook aanwezig wil zijn, laat dan ook a.j.b. weten via de volgende link:

Aanmelden gezonde activiteit: Klik op de link [Stichtse Vecht Gezond](#)

Handige computeraar of ict-er gezocht! Oproep van het Platform Gehandicapten Stichtse Vecht



**PLATFORM
GEHANDICAPTEN
STICHTSE VECHT**

Oproep van het Platform Gehandicapten Stichtse Vecht

Ben jij een handige computergebruiker of ict-er en kun jij ons, als vrijwilliger, helpen bij de instructie van mensen die beginnende slechthoort ervaren? Het gaat om instructie in het gebruik van

mobiel, tablet of I-phone.

Meld je dan bij ons platform: info@platformgehandicaptenstichtsevecht.nl

Na een korte workshop bij een blindeninstituut gaat het Platform samen met Computer café en de vrijwilligers die zich aangemeld hebben, de slechthoorden inwoners van Stichtse Vecht helpen zodat ze mee kunnen blijven doen in de steeds ingewikkeldere digitale wereld.

Heb jij zin om ons te helpen? Stuur dan een mail met naam en telefoonnummer naar:

info@platformgehandicaptenstichtsevecht.nl

Belangstellenden bellen we terug om toe te lichten hoe we de hulp in de praktijk concreet gaan vorm geven.

Om een indruk te krijgen van wie we zijn, geven we hier een inkijkje in onze bezigheden afgelopen jaar.

Platform Gehandicapten Stichtse Vecht en hun missie Samenwerking aan een toegankelijke gemeente

Het afgelopen jaar heeft het Gehandicaptenplatform niet stilgezeten. Samen met inwoners, organisaties, de gemeente en andere partners hebben we gewerkt aan een gemeente waarin iedereen mee kan doen.

De samenwerking met de gemeente, de Seniorenraad Stichtse Vecht, Buren voor Buren en Moment hebben we versterkt. Samen zetten we ons in voor onderwerpen die ertoe doen, zoals mantelzorg, krachtig ouder worden en het signaleren van knelpunten waar inwoners tegenaan lopen.

Met de gemeente dachten we onder andere mee over een betere aansluiting van het 'mantelzorgcompliment' op de behoeften van de mantelzorgers.

Verder werkten we samen aan de actie 'Houd je stoep vrij' om aandacht te vragen voor veilige en toegankelijke stoepen.



Ook waren we zichtbaar in de gemeente. Tijdens de markt bij De Valkenier, de Gezondheidsmarkt in Bisonspoor en de Informatiemarkt Wonen en gingen we in gesprek met inwoners, mantelzorgers en professionals. Deze ontmoetingen geven ons waardevolle inzichten die we meenemen in ons werk.

Wij adviseerden de gemeente samen met de Adviesraad Sociaal Domein op het Integraalbeleidsplan Sociaal Domein Stichtse Vecht 2026-2030. Zo lieten we onze stem horen over:

- de Verordening Re-integratie Participatiewet Stichtse Vecht 2026 'Van School naar Duurzaam Werk';

- de toegankelijkheid van de horeca;
- invalideparkeervergunningen;
- verbetering uitvoering WMO;
- de mobiliteitsvisie;
- de veiligheid en weginrichting rondom winkelcentrum Over-Noord.

Voorts brachten we een bezoek aan [Kansis](#).



Ook presenteerden we een nieuwe [website](#):

www.platformgehandicaptenstichtsevecht.nl

Tot slot hebben we gesprekken gevoerd met politieke partijen, onder andere in aanloop naar de verkiezingen, om het belang van toegankelijkheid en inclusie blijvend onder hun aandacht te brengen.

Tot slot hebben we gesprekken gevoerd met politieke partijen, onder andere in aanloop naar de verkiezingen, om het belang van toegankelijkheid en inclusie blijvend onder hun aandacht te brengen.

Al deze activiteiten hebben één gezamenlijk doel: bijdragen aan een gemeente waarin iedereen, met of zonder beperking, zo zelfstandig mogelijk kan wonen, werken en meedoen.

Heb je zin ons te helpen, eens met ons een kop koffie te drinken? [Mail](#) dan naar platformgehandicaptensv@gmail.com

In de agenda

15 oktober 2026- Gratis hartcheck, leefstijladvies en meer
11 december 2026- Vrijwilligersmarkt (MOmenz)

Buren voor Buren Stichtse Vecht

23 september 2026 – Maarssendorp/-broek
27 oktober 2026 – Pauwenkamp
5 november 2026- Nigtevecht

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)

E-mail: [Seniorenraad SV](#)

Bezoek onze website

www.seniorenraadsv.nl



Facebook



LinkedIn



YouTube

u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@seniorenraadv.nl toe aan uw adresboek.

