FletioGezond
Multidisciplinair samenwerkingsverband
Vleuten, De Meern, Harmelen en Leidsche Rijn

Met veel enthousiasme presenteren wij de vijfde editie van de NieuwsFlits van FletioGezond! Samen bouwen we aan gezonde buurten. In deze NieuwsFlits lees je weer over nieuwe initiatieven, inspirerende activiteiten en het laatste nieuws vanuit het samenwerkingsverband.

Even voorstellen: Marijn van der Ploeg (bestuurslid)



Als fysiotherapeut ben ik sinds 1998 werkzaam in de zorg. In 2002 startte ik met ABC Fysiotherapie, dat inmiddels is uitgegroeid tot vier locaties met 25 collega's. Op onze nieuwste locatie hebben we een groot deel van de praktijk ingericht om te werken aan preventie. In een kleinschalige, veilige omgeving begeleiden we mensen bij hun gezondheidsdoelen. Ik geloof dat preventie de toekomst van de zorg is. Juist daarom zet ik mij graag in voor het wijksamenwerkingsverband FletioGezond.

Met FletioGezond bereiden we Leidsche Rijn, Vleuten, De Meern en Harmelen zo goed mogelijk voor op de uitdagingen van de komende jaren, zoals de vergrijzingspiek rond 2040. Vanuit mijn rol in het bestuur denk ik mee over paramedische en fysiotherapeutische thema's en beheer ik de sociale media van FletioGezond. Via LinkedIn richten we ons op eerstelijnszorgprofessionals en het sociaal domein, terwijl we via Facebook en Instagram juist met inwoners burgerinitiatieven delen die kunnen bijdragen aan het verminderen van de zorgvraag.

Daarnaast vertegenwoordig ik FletioGezond in het adviesorgaan NUGezond van RegiozorgNU. Ook binnen onze eigen praktijk neem ik collega's en patiënten mee in hoe de zorg zich ontwikkelt, zodat we samen voorbereid zijn op de toekomst.

Onze gezamenlijke ambitie? Een regio waarin gezondheid breed wordt gezien. Waar inwoners, zorgverleners en het sociaal domein samen optrekken, en waar preventie, samenwerking en betrokkenheid centraal staan. Een sterke en gezonde buurt bouw je samen!

Kansrijke start!

Graag stellen we de geboortezorgnetwerken/netwerken eerste 1000 dagen in Vleuten – De Meern en Leidsche Rijn voor. De netwerken bestaan uit een diverse groep collega's die zich inzetten voor samenwerking, kennisdeling en onderlinge ondersteuning binnen de geboortezorg (periode van eerste 1000 dagen) in de wijken. Het doel van de netwerken is om gezinnen in een kwetsbare situatie eerder te signaleren en betere en passende zorg en ondersteuning te bieden.

Wie zijn wij?
Vleuten – De Meern
Al zeker 5 jaar zijn wij als Geboortezorgnetwerk Vleuten - De Meern acht keer per jaar samen om enerzijds elkaar beter te leren kennen en daarmee gebruik te kunnen maken van elkaars expertise. Het netwerk is ontstaan om de verbinding tussen medisch, sociaal en informeel domein te vergroten.

Naast het elkaar onderling beter leren kennen, nodigen we ook gastsprekers uit om onze kennis te verdiepen en nieuwe samenwerkingen/verwijsmogelijkheden te onderzoeken. Gastsprekers zijn o.a. het NIZU, POP-poli, een slaapcoach of baby- en gebarentaaltraining.

Ook bespreken wij casuïstiek, om daarin met elkaar mee te denken, naar aanleiding van herkenbare situaties te leren van elkaar en de zorg en ondersteuning van gezinnen te verbeteren. We richten ons op de wijken Vleuten, Vleuterweide, De Meern en Veldhuizen.

Leden netwerk Vleuten - De Meern

☐ Natanja Leest (KOOS Vleuten)	☐ Karin Oosterom (Gezinswerker buurtteam Vleuten-Dorp)
☐ Johanneke Temmink (JGZ Verpleegkundige)	☐ Yvonne van der Horst (Buurtteam Vleuterweide)
☐ Lonneke Simons (JGZ Verpleegkundige)	☐ Dunya Bouzerda (DOCK)
☐ Sophie Kalfsvel (Buurtteam de Meern)	☐ Gerjantien Wijmer- Bilderbeek (JGZ VoorZorg vpk)
☐ Annemieke Tack (KOOS- de Meern)	☐ Christel de Groot (Kinderfysiotherapeut Vleuten)
☐ Maron Clerx (Buurtteam Vleuten-Dorp)	☐ Monique van Doorn- van Wijk (Verloskundige Thuis in verloskunde)
☐ Nezaket Aydin (Buurtteam Vleuterweide)	☐ Elkie van Ginneken (adviseur kansrijke start Gemeente Utrecht)
☐ Julia Waszink (Wijkmanager FletioGezond (Vleuten- de Meern)	☐ Bianca Visser/Otteline Zegveld (Kraamzorg Vecht en Venen)
☐ Kiki Mulder (Nu Niet Zwanger)	☐ Nathalie van Rijn (huisarts LRJG)
☐ Iris Vos (Huisarts Klein Alerwelt)	☐ Martina Frankena (huisarts Harmelen/Vleuterweide)

Leidsche Rijn
Het netwerk eerste 1000 dagen in Leidsche Rijn komt eens in de zes weken bij elkaar. Ook hier wisselen we actualiteiten uit, en bespreken we casuïstiek en thema's, al dan niet met gastsprekers.

Leden netwerk Leidsche Rijn

☐ Renske Oosterwechel (Buurtteam)	☐ Chahid el Hadji (DOCK)
☐ Gertjantien Wijmer (VoorZorg)	☐ Christien Stoeten (Humanitas, HomeStart)
☐ Marieke Kanen (Verloskundigepraktijk de Geboortezaak)	☐ Elkie van Ginneken (adviseur Kansrijke start Gemeente Utrecht)
☐ Zehra Tuna (Buurtteam 't Zand/ Terwijde)	☐ Esther Meijer (Buurtteam LR en 't Zand))
☐ Paulien Favier (JGZ - Verpleegkundige)	☐ Karolien van den Berkel (LRJG)
☐ Lisanne Bugter (JGZ - Verpleegkundige)	☐ Marleen van Westrhenen (Kinderfysiotherapeut)
☐ Kim van Vliet (KOOS)	☐ Boudewijn Roeterink (Adviseur collectieve opvoedondersteuning JGZ)
☐ Minke Nijs (KOOS)	☐ Dana Kastelijn (Buurtteam LR)
☐ Kirsten Leijenhorst(KOOS)	☐ Leonie te Haar (Antonius Ziekenhuis)
☐ Kiki Mulder (NuNietZwanger)	☐ Marike Zeeuwen (Huisarts, t Zand)
☐ Daphne Westerhoff (Al Amal)	☐ Marlous Koningsveld (huisarts, LRJG. LR Centrum)
☐ Coraline Menger (huisarts LRJG Rijnvliet)	☐ Carola van Zuijlen (Buurtteam LR Centrum)
☐ Aafke Zeijl (Wijkmanager FletioGezond LR)	
☐ Anna Lutters (logopedie LR)	

Waarom deze info over deze netwerken?
Weet dat wij er zijn, weet je contactpersoon te vinden en bevraag diegene als je concreter wilt weten wat we doen of geef aan diegene belangrijke ontwikkelingen door, zodat we de zorg in de wijken zo goed mogelijk laten aansluiten op wat er speelt. Zelf een vraagstuk inbrengen in het netwerk kan natuurlijk ook.

Kind naar Gezonder Gewicht: Fun2BeFit

Vanaf 15 oktober start Fun2BeFit voor kinderen met iets meer dan gezond gewicht en hun ouders/verzorgers. Tussendoor instromen is mogelijk. Samen word je fitter en bewuster van een gezonde leefstijl.

Wat gaan we doen?
15 leuke bijeenkomsten voor kinderen en ouders. Samen bewegen, leren over gezonde voeding, slaap en schermtijd.
De kinderen ontdekken zo welke sport bij ze past. Plezier staat voorop!

Meedoen?
Meld je aan op www.doemeeinutrecht.nl of scan de QR-code op de onderstaande flyer.

Vragen? App of bel:
Melvin Fleur: 06-45752784
Casper de Bruijn: 06-14466969



Valpreventie: In Balans-cursus

Iedereen valt weleens. Vaak loopt het goed af, maar voor 65-plussers kan een val grote gevolgen hebben. Gelukkig kun mensen zelf veel doen om fit en stabiel te blijven én om het huis veiliger te maken.

Daarom start er binnenkort in samenwerking met een In Balans-cursus voor 65-plussers. Tijdens de cursus wordt gewerkt aan balans, kracht en zelfvertrouwen. De deelnemers leren praktische tips om vallen te voorkomen en ontdekken hoe je met kleine aanpassingen thuis een stuk veiliger kunt wonen.



In Balans cursus

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam.

Helaas neemt met het ouder worden, ook de kans op vallen steeds meer toe. De gevolgen van een val kunnen een enorme impact hebben op de zelfstandigheid en uw sociale bezigheden.

Door deel te nemen aan de In Balans cursus verbetert u uw spierkracht en evenwicht, waardoor de kans op vallen afneemt.

Onderzoek toont aan dat na het volgen van de In Balans cursus 61% van de deelnemers minder kans maken om te vallen en dat hun valangst met 37% afneemt.

Bovendien leert u nieuwe mensen kennen in uw wijk en verbetert uw algehele conditie, zodat u langer de dagelijkse dingen kunt blijven doen, zoals boodschappen en bezoekjes aan kennissen of familie.

- Bent u de afgelopen 12 maanden een keer gevallen?
- Bent u bezorgd om te vallen?
- Heeft u moeite met lopen, bewegen of balans houden?

Als u één of meerdere vragen met 'Ja' kunt beantwoorden, dan komt u wellicht in aanmerking voor de GRATIS In Balans cursus.

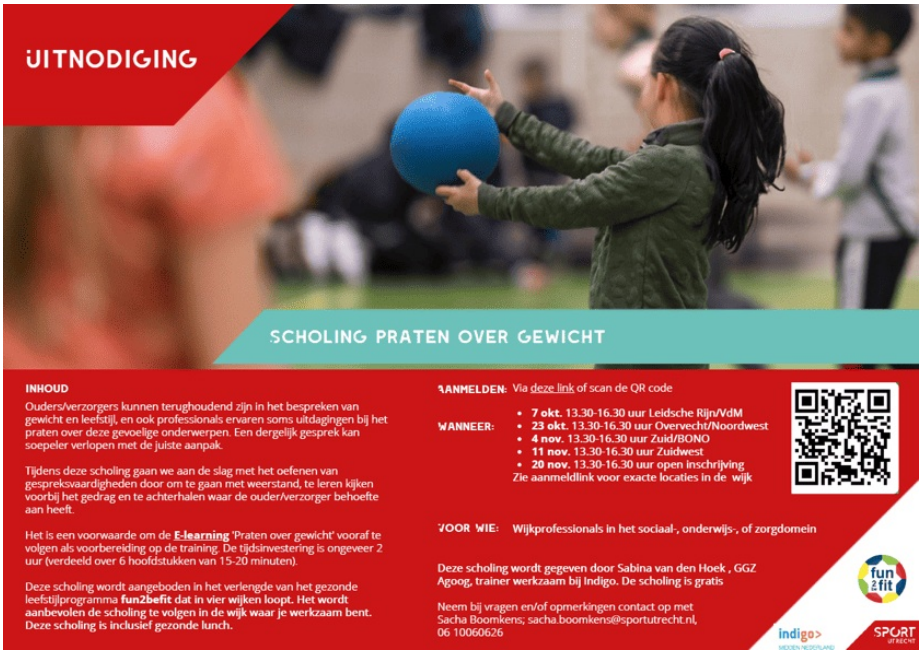
Wilt u deelnemen aan de In Balans cursus?
Neem contact met de buurtsportcoach ouderen Vleuten en De Meern
Jordie Scholten via 06-25466760 of jordie.scholten@sportutrecht.nl

---

Training: Praten over gezond gewicht

Ouders en verzorgers vinden het soms lastig om gewicht en leefstijl bespreekbaar te maken. Ook voor professionals kan dit een uitdaging zijn. Daarom organiseert SportUtrecht samen met partners de scholing Praten over Gewicht. Tijdens deze bijeenkomsten oefen je gespreksvaardigheden en leer je met meer vertrouwen dit gevoelige onderwerp aan te kaarten.

De scholing vindt plaats op 7 en 23 oktober, 4, 11 en 20 november 2025 op verschillende locaties in Utrecht. Deelname is gratis, inclusief lunch, en bedoeld voor wijkprofessionals in het sociaal-, onderwijs- of zorgdomein. Aanmelden kan via onderstaande QR-code of via deze link.



Buurtzorgcirkels, een nieuwe beweging in de wijk!

Steeds meer ouderen, steeds minder zorg: wat nu?
Het aantal ouderen in Nederland groeit. Veel senioren willen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, terwijl professionele zorg steeds schaarser wordt. Ook mantelzorgers krijgen het drukker. Dat vraagt om een nieuwe, sterkere aanpak.

Buurtzorgcirkels: samen zorgen in de wijk
Daarom is het project *Buurtzorgcirkels* gestart door Buren voor Buren. Een buurtzorgcirkel is een klein netwerk van mensen uit de buurt die naar elkaar omkijken. Zij helpen elkaar bij alledaagse dingen, zoals boodschappen doen, een klusje in huis, vervoer regelen of uitleg geven over de computer. Zo zorgen ze samen dat iedereen mee kan blijven doen.

Samenwerking in de wijk
Buren voor Buren doet dit niet alleen. Leden van de wijkalliantie Seniorvriendelijk Vleuten-De Meern denken en doen actief mee. Daarnaast is er een ‘denktank’ van enthousiaste professionals, waaronder SportUtrecht, Careyn, DOCK, RegiozorgNU en ErgotherapiePlus. Samen werken zij aan de communicatie, verdere uitrol en taakverdeling.

Meer weten of meedoen?
Zou je zelf ook een buurtzorgcirkel willen starten in je buurt of ken je iemand die dat wil? Sonja en Sandra zijn er al 1 gestart, heel eenvoudig en zo waardevol! Kijk ook even naar het filmpje hieronder! Heel inspirerend! Doe je mee? Samen brengen we het vuurtje verder om meer naar elkaar om te zien in de buurt en betrokken te zijn bij elkaar! We dromen van heel veel buurtzorgcirkels in onze buurten waardoor meer zorgvragen onderling opgevangen worden, daar waar nodig is!

Wil je meer informatie of aansluiten bij de denktank? Neem contact op met Buren voor Buren via telefoon op 030 – 677 31 31 of mail naar buurtzorgcirkels@burenvoorburen.info

Bekijk en lees meer

- Korte video van EenVandaag over wat een buurtzorgcirkel kan betekenen:
  Hoe voorzorgcirkels mantelzorgers ontlasten door ouderen elkaar te laten helpen
- Flyer informatiebijeenkomst voor ouderen op 17 oktober (14.30–16.00 uur, De Schakel):
  Download de flyer



Tweede aflevering podcast FletioGezond online!

In de nieuwste aflevering van de FletioGezond-podcast gaat voorzitter Elke Harbers in op het ontstaan en doel van dit samenwerkingsverband. Ze vertelt hoe zorgprofessionals in Leidsche Rijn, Vleuten, De Meern en Harmelen samen kunnen werken aan een betere verbinding tussen de eerstelijnszorg en andere zorgdomeinen. De centrale vraag in deze aflevering: *hoe maak je lokaal samen écht het verschil?*

Beluister de aflevering via Spotify.

Hello Goodbye



Nieuwe wijkmanager Vleuten, De Meern en Harmelen: Julia Waszink

Sinds 1 september ben ik gestart als wijkmanager voor Vleuten, De Meern en Harmelen. Ik neem het stokje over van Sandra en word momenteel door haar ingewerkt.

Al jaren zet ik mij in voor een gezond en vitaal Leidsche Rijn, Vleuten en De Meern. Ik ken de buurten goed, zowel het professionele netwerk als de bewonersinitiatieven. Sommigen zullen mij misschien nog kennen van mijn tijd bij SportUtrecht, waar ik actief was in het zorgnetwerk om patiënten in beweging te krijgen.

Ik zie mijzelf als bruggenbouwer en verbinder. Mijn missie is om de verbinding te leggen tussen zorg, sociaal domein en bewoners. Deze nieuwe rol sluit daar perfect bij aan. Samen bouwen we, vanuit verschillende rollen en perspectieven, aan een gezonde wijk. Zo willen we de druk op de zorg verlichten en bijdragen aan vitale bewoners.

Heb je vragen? Stuur gerust een berichtje naar 06 10 27 38 99 of j.waszink@regiozorgnu.nl

Afscheid van wijkmanager Sandra IJpma

Met veel plezier en enthousiasme heb ik de afgelopen jaren met jullie samengewerkt als wijkmanager. Samen hebben we het lokale netwerk versterkt met partners uit de zorg, het sociaal domein en de sociale basis. In Veldhuizen, Vleuterweide, Vleuten-Dorp, De Meern en Harmelen zijn hechte buurtverbanden gevormd. Mooi om te zien hoe hierdoor korte lijnen zijn ontstaan en we elkaar beter weten te vinden. Met als doel passende zorg en ondersteuning waarbij het echt gaat om de inwoners en wat aansluit bij wat inwoners zelf belangrijk vinden. Dank voor de mooie jaren!

Met veel vertrouwen draag ik het stokje nu over aan Julia. Zelf blijf ik trainingen geven en ga ik daarnaast op zoek naar een nieuwe leuke opdracht en/of project. Dank voor de fijne samenwerking – we zien elkaar vast nog eens in de wijk!:) Blijf Positief Gezond!

Groetjes,
Sandra IJpma

Volg FletioGezond ook op LinkedIn, Facebook en Instagram!

LinkedIn: klik hier
Facebook: @fletiogezond
Instagram: @fletiogezond

Samen zorgen we voor een sterkere en gezondere wijk!

Heb jij een tip? Laat het ons weten!



Heb jij een nieuwtje voor de volgende NieuwsFlits dat je wil delen? Deel het met Julia of Aafke.

NieuwsFlits ook ontvangen?

Meld je aan via deze link. Stuur de NieuwsFlits vooral door naar collega's in de regio.

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je hier afmelden. • Voeg written-by-liam@send.laposta.email toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.

Laposta