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

Met veel enthousiasme presenteren wij de tweede editie van de NieuwsFlits van FletioGezond in 2026! Samen bouwen we aan gezonde buurten. In deze NieuwsFlits lees je weer over nieuwe initiatieven, inspirerende activiteiten en het laatste nieuws vanuit het samenwerkingsverband.

FletioGezond: samen werken aan gezonde wijken



Regelmatig krijgen wij de vraag: wat voor samenwerkingsverband is FletioGezond en waar staan jullie voor? FletioGezond is het eerstelijn multidisciplinaire wijksamenwerkingsverband van Leidsche Rijn, Vleuten, De Meern en Harmelen. Binnen FletioGezond werken inwoners, zorgverleners, welzijnsorganisaties en het sociaal domein samen aan één gezamenlijk doel: veerkrachtige inwoners die zoveel mogelijk eigen regie ervaren over hun gezondheid en welzijn.

Wij geloven dat gezondheid méér is dan alleen het behandelen van klachten. Daarom kijken we breed naar gezondheid: bewegen, leefstijl, mentale gezondheid, ontmoeten, meedoen en het versterken van de sociale omgeving in de wijk. We denken niet alleen in problemen, maar juist in mogelijkheden en in wat iemand nog wél kan.

Binnen FletioGezond brengen we mensen en organisaties dichter bij elkaar. Dat doen we onder andere met buurtlunches, wijkgerichte projecten, ketenaanpakken, Welzijn op Recept, valpreventie, leefstijlinterventies en multidisciplinaire samenwerking via VIPLive. Door elkaar beter te kennen en sneller samen te werken, kunnen inwoners beter geholpen worden en vinden professionals elkaar makkelijker.

Samen bouwen we aan sterke, gezonde en verbonden buurten waarin inwoners, welzijn en zorg elkaar versterken.

De podcastserie van FletioGezond: samen werken in de wijk

Wist je dat FletioGezond ook een eigen podcastserie heeft? In onze podcasts gaan we in gesprek met zorgverleners, welzijnsorganisaties, projectleiders en andere betrokkenen uit de wijk. We praten over thema's zoals positieve gezondheid, buurtzorgcirkels, mentale gezondheid, samenwerking in de wijk en initiatieven die bijdragen aan gezondere en sterkere buurten.

De podcasts geven een kijkje achter de schermen van de wijkgerichte samenwerking en laten zien hoeveel mooie initiatieven er al plaatsvinden in Leidsche Rijn, Vleuten, De Meern en Harmelen.

De podcastserie wordt gemaakt in samenwerking met JEPodcast en host Judith Uittenboogaard. Luister onze podcasts via *Spotify* en volg FletioGezond voor nieuwe afleveringen en updates.

Even voorstellen...

Diana Schnek, NIZU

Hoi! Ik ben Diana en inmiddels al zo'n 10 jaar met veel plezier ambassadeur van het NIZU – Netwerk Informele Zorg Utrecht. Misschien hebben we elkaar al eens ontmoet bij een buurtlunch

Ik ben 42 jaar en moeder van twee kinderen (6 en 4). Net als veel anderen combineer ik dagelijks werk, gezin, hobby's en een sociaal leven. In mijn vrije tijd trek ik het liefst de natuur in om te kamperen. De hele dag buiten zijn, daar laad ik van op en kom ik tot rust. Daarnaast ben ik vrijwilliger bij een moestuin in Haarzuilens.



Ik krijg in mijn werk veel hulpvragen te horen van bewoners in Vleuten-De Meern en Leidsche Rijn. Soms is dat herkenbaar, zo van: oh ja, dat speelt hier thuis ook. Dat helpt me om dit soort vragen te relativeren en te normaliseren. Want veel mensen denken dat ze de enige zijn die ergens tegenaan lopen. Dat er iets “mis” is met henzelf of hun kinderen, of dat zij iets niet goed doen. Dat kan best eenzaam voelen. Ook weten ze dan niet goed waar ze terechtkunnen met hun vraag en gaan ze naar de huisarts of het buurtteam. Maar er is zoveel (gratis) hulp en ondersteuning beschikbaar. Dit noemen we in Utrecht ‘het sociale domein’, waar het NIZU onderdeel van is.

Het NIZU is een netwerk van álle organisaties in Utrecht die werken met (getrainde) vrijwilligers en betrokken bewoners. En dat zijn er behoorlijk wat! Je kunt in Utrecht voor van alles terecht: hulp bij klusjes in huis, vervoer, een gezellig praatje, ondersteuning bij financiën, opvoedvragen, mantelzorgondersteuning, taal, zingeving of activiteiten in de buurt. Er zijn maatjes voor mensen die zich alleen voelen, een beperking hebben, willen bewegen, ziek zijn of in hun laatste levensfase zitten… en meer.

Dat aanbod is ontzettend waardevol, maar kan ook onoverzichtelijk zijn: waar moet je precies zijn? En daar kom ik om de hoek kijken 😊 Je kunt mij altijd benaderen met die vraag. Ik heb goed zicht op wie wat doet (en ook wat niet), ken de organisaties en hun contactpersonen en help je graag om snel de juiste weg te vinden. Ben je voor bepaalde patiënten/cliënten op zoek naar de juiste ondersteuning of plek in de wijk? Ik denk graag met je mee.

Je kunt me benaderen via VIPLive, mail, bellen of appen (06-10788870). Kijk voor meer informatie op www.nizu.nl

---

Mentale gezondheid: Het verkennend gesprek

In Leidsche Rijn is het Verkennend Gesprek van start gegaan. Ook in Vleuten en De Meern start het binnenkort. Het verkennend gesprek is een gesprek tussen een inwoner en een naaste, een professional uit de GGZ (gebiedsteam LR Altrecht), sociaal domein (buurtteam sociaal) en een ervaringsdeskundige. Tijdens dit gesprek staan de hulpvraag en het verhaal van de inwoner centraal. Het gaat niet over diagnoses, maar over wat gaat goed, wat gaat niet goed en wat heb je nodig. Het gesprek is herstelgericht vanuit kracht en (positieve) gezondheid, niet diagnose gericht vanuit het medische ziekte model en DSM-denken. Samen met de inwoner verkennen de professionals in het gesprek wat iemand nodig heeft om weer grip te krijgen. Na afloop heeft de inwoner plan waarin staat wie wat kan betekenen voor deze persoon.

Wil je meer informatie? Lees meer over het Verkennend Gesprek.

Aanbod uit de wijk

Doe Mee in Utrecht-boekjes!



Heb jij het Doe Mee in Utrecht-boekje al meegegeven? Een gids met laagdrempelig beweeg- en cultureel aanbod uit de wijk voor senioren. Waaronder een overzicht van de wandelgroepen, yoga, jeu de boules, dansen, fitness, de In-balansgroepen (valpreventieprogramma), creatief aanbod en nog veel meer! De gratis boekjes zijn te vinden bij gezondheidscentra en buurtcentra en kunnen meegenomen worden.

Wil je meer boekjes ontvangen? Benader dan de wijkmanagers Aafke en Julia.

Aanbod uitgelicht: Creatieve inloop



De creatieve inloop in Vleuterweide is een groot succes!

Onder begeleiding van onder andere sociaal makelaar Sandra komen er wekelijks bewoners uit Leidsche Rijn en Vleuten-De Meern bijeen met een psychische kwetsbaarheid. Maar liefst twee uur lang kunnen bewoners schilderen, tekenen of andere creatieve activiteiten uitvoeren.

Wil jij iemand doorverwijzen naar de creatieve inloop? Neem dan contact op met Sandra Willemsen: swillemsen@dock.nl

Deze activiteit is elke maandag van 13.00 tot 15.00 uur bij Buurtcentrum De Weide Wereld en is een initiatief van DOCK, Buurtteams en WIJ 3.0. Meer informatie vind je hier.

Webinar over hitte

Het wordt steeds warmer in Nederland, en dat brengt gezondheidsrisico's met zich mee – vooral voor kwetsbare groepen. Op dinsdag 2 juni van 12.30 tot 13.00 uur organiseren we een webinar over hitte. Tijdens het webinar op Heat Action Day leer je hoe je oververhitting herkent, wat de risico's zijn en hoe je patiënten kunt helpen bij hitte. Het webinar is bedoeld voor doktersassistenten, apothekersassistenten, paramedici, wijkverpleegkundigen en verzorgenden.

Aanmelden is niet nodig, deelnemen kan via deze link of de QR-code hieronder.



Volg FletioGezond op sociale media!

FletioGezond is actief op LinkedIn, Facebook en Instagram. Via onze social media blijf je eenvoudig op de hoogte van alles wat er speelt binnen FletioGezond en in de wijken Leidsche

Rijn, Vleuten, De Meern en Harmelen.

We delen regelmatig updates over buurtlunches, netwerkbijeenkomsten, inspirerende projecten en activiteiten in de wijk en mooie samenwerkingen tussen zorg, welzijn en inwoners. Daarnaast publiceren we podcasts, interviews en verhalen uit de praktijk waarin professionals en betrokken organisaties hun ervaringen delen. Ook vind je praktische informatie, tips en ontwikkelingen die interessant zijn voor zowel inwoners als professionals binnen zorg en welzijn.

Volg ons en help mee om de mooie initiatieven uit onze wijken zichtbaar te maken. Samen zorgen we voor meer verbinding, samenwerking en gezondheid in de wijk.
LinkedIn: klik hier
Facebook: @fletiogezond
Instagram: @fletiogezond

FletioGezond

Heb jij een nieuwtje voor de volgende NieuwsFlits? 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