

Jaarverslag 2022 JongSeniorenZM

JongSeniorenZM¹ is als initiatiefgroep gestart in het voorjaar van 2021. Het doel is om 60-plussers bewust te maken van hun mogelijk kwetsbare toekomst en dat zij zich hierop kunnen voorbereiden en keuzes kunnen maken. Zodanig dat zij zo gezond mogelijk in hun eigen omgeving een goed seniorenleven kunnen leiden.

Naast bekendheid bij de doelgroep streeft JSZ ernaar om bij relevante organisaties, instanties en gemeente als gesprekspartner gehoord en geraadpleegd te worden. Wij zoeken actief naar de samenwerking met iedereen die een goed seniorenleven belangrijk vindt.

De groep is gestart met vier initiatiefnemers, waarvan twee zich in de loop van het jaar hebben teruggetrokken. Inmiddels hebben twee mensen zich aangemeld waardoor de groep weer uit vier mensen bestaat.

De initiatiefgroep heeft in 2022 besloten om als 'Stichting JongSeniorenZM' verder te gaan. De voorbereidingen daartoe zijn gestart.

Het bestuur zal bestaan uit een voorzitter, een secretaris en een penningmeester en bij voorkeur twee algemeen bestuursleden.

De initiatiefgroep kwam aanvankelijk maandelijks bijeen. Dit is in de tweede helft van 2022 uitgebreid met een extra maandelijks kort digitaal overleg.

De activiteiten van JSZ worden georganiseerd vanuit themagroepen, te weten:

- Gezonde leefstijl
- Mobiliteit/vitaliteit
- Wonen
- Zingeving

In de praktijk bleek het beter de themagroep Mobiliteit/vitaliteit onder te brengen in de groep Gezonde leefstijl. Dit betekent dat er drie themagroepen actief zijn.

De themagroepen verdiepen zich inhoudelijk op hun specifieke onderwerp en organiseren thema-avonden voor jongsenioren in Zoetermeer. Op deze wijze wordt het doel 'bewustwording en voorbereiden/keuzes maken' concreet gemaakt.

De themagroepen zijn in 2022 in totaal 12 keer bijeengekomen.

Als volgt onderverdeeld:

¹ in het jaarverslag afgekort als JSZ

Themagroep Gezonde leefstijl/mobiliteit: 4 bijeenkomsten

Themagroep Zingeving: 7 bijeenkomsten

Themagroep Wonen: 1 bijeenkomst.

Communicatie met de JongSenioren

- Thema-avonden
- Nieuwsbrief
- Website

Thema-avonden

Er hebben drie thema-avonden plaatsgevonden, allen in het “Eetcafé”, dat ondergebracht is in het Wooncentrum Gondelkade.

Het streven was om vier avonden per jaar te organiseren. Door de corona maatregelen begin 2022 is dit helaas niet gelukt.

De avonden hadden een tweeledige insteek. Enerzijds het informeren over een thema. Anderzijds het ophalen van wat er leeft bij de jongsenioren om van daaruit te weten waarop ingespeeld zou kunnen worden. Uit de opbrengsten van de thema-avonden werden door de themagroepen waar mogelijk actiepunten geformuleerd voor een vervolg en vastgelegd in een verslag van de avond.

Bezoekers en andere geïnteresseerden ontvingen dit verslag.

Tijdens de drie avonden is aandacht gegeven aan de volgende onderwerpen.

Op 16 mei stond onder de titel ‘Lenteborrel’ ontmoeting met andere jongsenioren centraal. Er is met de bezoekers gesproken over de initiatieven en het doel van JSZ.

Daarnaast werd er door drie sprekers ingegaan op:

De preventiecampagne dementie ‘We zijn zelf het medicijn’,

De geschiedenis en ontwikkelingen van Zoetermeer van Dorp naar Stad,

En werden de aanwezigen op ludieke wijze meegenomen in het leven van een gepensioneerde.

Tevens was TV West aanwezig en hebben van deze avond een nieuwsitem gemaakt. Zij interviewden enkele bezoekers over hoe zij zich op het ouder worden voorbereiden.

Op 7 september werd de thema-avond ‘Wat ga ik doen na mijn pensioen?’ gehouden. Leyden Academy verzorgde de inleiding op dit thema. Na de lezing is uitgebreid met elkaar in groepjes gediscussieerd aan de hand van vragen. Zie bijlage 1, verslag van de avond en evaluatie.

Voorafgaand aan de avond, tijdens de inloop, konden bezoekers aan tafels van diverse vrijwilligersorganisaties zich informeren over hun activiteiten en aanbod.

Op 12 december ging de thema-avond over: 'Plezier in veilig bewegen, zo blijf je overeind!'. In drie korte presentaties gingen een fysiotherapeut, een preventieverpleegkundige en een expert valtechnieken op dit onderwerp in. Na de presentaties is er weer uitgebreid gediscussieerd aan de hand van vragen. Zie bijlage 2, verslag van de avond en evaluatie.

Ook hier konden tijdens de inloop van de avond bezoekers bij de tafels van diverse organisaties die zich bezighouden met veilig bewegen, nadere informatie krijgen.

Het aantal deelnemers aan de thema-avonden varieerde van 25 de eerste avond tot 37 de derde avond. Een aantal mensen bezoekt alle avonden en neemt dan ook weer iemand mee die nog niet bekend is met JSZ.

Nieuwsbrief

De nieuwsbrief werd gebruikt voor het aankondigen van eigen activiteiten en het onder de aandacht brengen van activiteiten die binnen de gemeente Zoetermeer plaats vonden.

Ook werden tips gegeven in het kader van de thema's.

Website

De website werd onderhouden door leerlingen van MBO Rijnland. De opgezette website beoogde een eenvoudige manier van informatie-uitwisseling met de achterban. Helaas werd de samenwerking bemoeilijkt doordat leerlingen slechts een gedeelte van het studiejaar aan de website konden werken. Hierdoor konden verbeteringen aan de site alleen mondjesmaat worden uitgevoerd.

Halverwege het jaar werd aan een commercieel bedrijf de opdracht gegeven om de website te moderniseren en gebruiksvriendelijk te maken. In de eerste helft van 2023 zal de nieuwe site in de lucht gaan.

Samenwerking

JSZ nam deel of werkte samen met de volgende organisaties/platforms:

- Zoetermeer voor elkaar
- Community tegen Eenzaamheid
- Zoetermeer 2025
- Plicare/Vierstroom; campagnevriend van de preventiecampagne tegen dementie 'We zijn zelf het medicijn'
- GGD Haaglanden; onder meer meegewerkt aan een artikel in het Epidemiologisch Bulletin met als titel: 'Samen gezond, in co-creatie zoeken naar gezondheidswinst in de regio Haaglanden'
- Kwiek Beweegroute Entree; meedenken in de ontwikkeling van de route
- Vrijwilligersorganisaties als Gilde, UVV, Beweegpark, Buurttuin de Zoete Aarde, Perenboomgaard de Hof van Seghwaert, DuurSamenZoetermeer, Stichting Gezond Natuur wandelen Zoetermeer, Sportief wandelgroep Zoetermeer etc.

- Leyden Academy

Zichtbaarheid en communicatie

De activiteiten van JSZ werden bekend gemaakt via:

- Nieuwsbrieven, verschijnen 1 keer per twee maanden
- Media zoals het Streekblad, Zoetermeers Dagblad, Zoetermeer Actief, Algemeen Dagblad, facebook pagina [Jongsenioren Zoetermeer | Zoetermeer | Facebook](#) , GGD Haaglanden/Epidemiologische bulletin
- Website [JongSeniorenZM](#)

Verder bezocht de initiatiefgroep zoveel mogelijk bijeenkomsten waar onderwerpen die jongsenioren betreffen ter sprake kwamen, bijvoorbeeld het congres 'New Towns'.

Al met al blijft het bereiken van jongsenioren een punt van aandacht. Het is niet makkelijk om deze als groep te vinden en te benaderen.

Financiën

Zie financieel jaarverslag.

Tot slot

JSZ heeft in haar korte bestaanstijd hard aan de weg getimmerd.

Door het organiseren van inhoudelijke thema-avonden komt het gesprek over het ouder worden en wat daar zoal bij komt kijken op gang.

Uitgangspunt is daarbij altijd 'kijken naar mogelijkheden en zelf de regie houden'.

Daarnaast is JSZ bekend bij en in gesprek met organisaties en partners die een gezonde en prettige oude dag eveneens van waarde vinden.

De uitdagingen in Zoetermeer zijn groot met een sterk vergrijzende bevolking. Zo gezond mogelijk ouder worden met behoud van zelfstandigheid is onze wens. Daarvoor zetten wij ons graag in, zodat eventuele zorginzet zo lang mogelijk uitgesteld kan worden. Dit draagt bij aan het betaalbaar en beschikbaar blijven hiervan. Maar bovenal draagt het bij aan een gelukkig seniorenleven.

Zoetermeer, 1 februari 2023

Bijlage 1

Verslag van de avond

Wat ga ik doen na mijn pensioen?

De avond startte met een inloop met infomarkt.

Deelnemers aan de infomarkt:

Zoete Aarde, Hof van Seghwaert, Beweegpark, Corporalis, Valpreventie, We zijn zelf het medicijn, DuurSamenZoetermeer, Zoetermeers mannenkoor, UVV, Voorleesexpress

Verslag van de lezing van Josanne Huijg van de Leyden Academy on vitality and ageing:

Gelukkig met pensioen

Het begint al met de vraag: wat is geluk?

Niet iedereen ervaart hetzelfde geluksgevoel in dezelfde omstandigheden. Er is zeker een invloed van genen op het gevoel gelukkig te zijn.

Gezondheid, betekenisvolle relaties, een zinvol bestaan leiden, dragen allemaal bij aan het wel of niet ervaren van geluk.

Maakt werk gelukkig?

Werk zorgt voor zingeving, sociale contacten, geeft je de kans je te ontplooien, geeft een gevoel van verbondenheid, maar kan ook veel stress geven.

Maakt met pensioen gaan gelukkig?

Uit onderzoek blijkt, dat 72% weinig verandering ervaart in het gevoel wel of niet gelukkig te zijn; 18% ervaart een negatieve verandering en 10% een positieve verandering.

Uit onderzoek blijkt ook, dat 65-75 jarigen het geluksgevoel gemiddeld een 8 geven! Een veel hoger cijfer dan de 35 -55 jarigen!

Aan het eind van haar lezing gaf Josanne een aantal tips om gelukkig ouder te worden:

- Investeer in relaties
- Kom in beweging
- Beteken iets voor anderen
- Doe waar je van geniet
- Tel je zegeningen
- Stel realistische doelen

Realiseer je, dat geluk persoonlijk is.

Hoe meer je je bewust bent waar je blij van wordt, hoe blijer je bent.

Discussie

Na de lezing van Josanne zijn we in groepjes van 4 -5 uiteen gegaan om een aantal vragen met elkaar te bespreken. Elke groep had een gespreksbegeleider, die aantekeningen voor het verslag heeft gemaakt en de deelnemers hebben steekwoorden op "geeltjes" gezet.

Conclusies discussiegroepjes

Wat zijn de voordelen van ouder worden?

Men ervaart minder druk om te presteren.

Meer levenservaring.

Kans om tijd in mensen te investeren met wie het klikt.

Wij zijn van plan om te laten zien, dat vitale ouderen een belangrijke groep zijn voor een vitale Zoetermeerse gemeenschap.

Heb je al nagedacht over de situatie als je te maken krijgt met beperkingen?

Durf er over na te denken, regel je zaken tijdig en schaam je niet als je iets niet meer kan.

Geniet van wat je wel kan. Maar er zijn ook mensen, die het wel zien als het zo ver is.

Wij zijn van plan om informatie te verstrekken en bewustzijn te vergroten welk effect life events op je leven kunnen hebben

en welke mogelijkheden er zijn om daarmee om te gaan (investeer en bouw aan sociaal netwerk bijvoorbeeld).

Voel je je wel of niet verplicht om voor anderen te zorgen?

Er wordt zeker een verplichting gevoeld om voor familie te zorgen als het nodig is.

Je grenzen kennen is belangrijk.

Wij zijn van plan om informatie te geven over mogelijkheden van ondersteuning van mantelzorgers en de mogelijkheid om tijdig hulp in te schakelen. Te meer omdat mantelzorgen vaak vanzelfsprekend start, omdat je dit nou eenmaal doet. Maar dat je daar tijdig ook grenzen in mag en kan aangeven. Juist om overbelasting te voorkomen.

Ik ben erg geschrokken van de energieprijzen

De bekende oplossingen voor minder energiegebruik werden genoemd, maar ook de zorgen om de maatschappelijke onrust en de mensen die echt in financiële nood komen.

Wij zijn van plan om met samenwerkingspartners, zoals DuurSamenZoetermeer, te onderzoeken in hoeverre wij een bijdrage kunnen leveren aan het verminderen van energiegebruik bij onze doelgroep.

Hoe krijgen we aandacht voor een gezonde leefstijl en wat kan mijn bijdrage daar aan zijn?

Dit onderwerp slaat niet bij iedereen aan; er wordt al zoveel over gezegd en gepubliceerd.

Je moet elkaar motiveren.

Wij zijn van plan om middels themabijeenkomsten gezond leven makkelijker en leuker te maken! Van weten naar doen!

Wat zijn positieve dingen voor jou, waar krijg je energie van?

Men krijgt vooral energie van het investeren in allerlei sociale contacten, maar ook door tijd voor jezelf te nemen: sport, concert, museum, werken in de buitenlucht.

Wij zijn van plan om mensen te werven voor themagroepen om samen nuttige projecten op te zetten.

Wat kan ik voor een ander betekenen nu ik meer tijd over heb?

Je talent inzetten voor vrijwilligerswerk wat bij je past en meer aandacht geven aan en geduld hebben met anderen.

Wij zijn van plan om mensen te werven voor themagroepen om samen nuttige projecten op te zetten.

Evaluatie

Wat vindt u van de locatie?

Gemiddeld: 4,7 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van Leyden Academy

Gemiddeld: 3,7 op een schaal van 5

Hoe vindt u de discussie in groepjes

Gemiddeld: 4,2 op een schaal van 5

Wat vindt u van de informatie standjes?

Gemiddeld: 3,7 op een schaal van 5

Bijlage 2

Verslag van de avond

Plezier in veilig bewegen, zo blijf je overeind!

De avond begon met een inloop, waar verschillende organisaties, die zich bezighouden met veilig bewegen zich presenteerden.

Daarna volgden drie korte presentaties.

- Martin Vermeulen geriatrie- fysiotherapeut, vertelde waarom we eerder vallen als we ouder worden. De volgende factoren spelen een rol:
 - Factoren binnen het lichaam: afname van spierkracht en mobiliteit van de gewrichten, afname van reactiesnelheid, zicht en gehoor en verschillende aandoeningen
 - Factoren buiten het lichaam: losse snoeren, kledjes, drempels, slechte verlichting; slecht functionerende hulpmiddelen, verkeerd schoeisel, alcoholgebruik en medicijnenMartin vertelde ons, dat je niet alleen iets kan doen aan de factoren buiten het lichaam. Je kunt door regelmatig bewegen en spier- en botversterkende oefeningen in combinatie met balansoefeningen de kans op vallen verminderen.
Meer informatie kunt u vinden op: www.fysiotherapiemeerzicht.nl
- Anja Lens en Alide Verkerke, preventieverpleegkundigen bij Plicare vertelden, hoe je de kans op dementie met 30% kunt verkleinen.
Zij geven drie leefstijladviezen: Blijf nieuwsgierig, eet gezond en beweeg regelmatig.
Meer informatie kunt u vinden op: [Regio :: We zijn zelf het medicijn](http://Regio::Wezijnzelfhetmedicijn)
- Niels van Willigen liet cijfers zien over valincidenten bij 65 plussers en de gevolgen van zo'n valincident. Hij demonstreerde samen met Ray Kruithof-Kremer, hoe je uit balans kan raken en hoe je dat kunt voorkomen. Zij geven samen een cursus valpreventie, waarbij je ook leert om veilig te vallen en weer veilig op te staan.
Meer informatie kunt u vinden op <https://fitenveiligzoetermeer.nl>

Vervolgens zijn we in groepjes uiteen gegaan en hebben over vijf vragen/stellingen gediscussieerd.

Loophulpmiddelen zijn niks voor mij

In het algemeen vindt men loophulpmiddelen, zoals een rollator een mooie uitvinding, maar...

- Wordt soms te vroeg geadviseerd, waardoor men zijn spieren minder gebruikt
- Is vaak niet goed afgesteld (meestal te laag)
- Daar ga ik echt niet mee lopen (schaamte; niet accepteren van handicap)

Voordelen:

- Vergroot juist de zelfstandigheid
- Vermindert de kans op vallen (mits goed afgesteld)
- Men houdt rekening met iemand met een rollator

Actiepunt: onderzoeken hoe het komt dat loophulpmiddelen zoals een rollator niet op de goede manier gebruikt worden (verkeerde lichaamshouding)

E-bike is een fantastische uitvinding

Ja zeker, men gaat meer bewegen, langere afstanden fietsen, maar.....

- Is zwaarder dan een gewone fiets
- Ouderen hebben in het algemeen een slechter reactievermogen en zijn minder stabiel
- De infrastructuur is er niet op berekend

Er is gesproken over een helmplicht, zijspiegels, snelheidsbegrenzer en een rijbewijs voor E-bikes .

Je moet kritisch op jezelf blijven: kan ik wel op een e-bike fietsen?

Een aantal mensen heeft een helm, maar vergeet hem vaak.

Valpreventie, is dat ook iets voor mij?

Een deel van de deelnemers vindt het nu nog niet nodig of voelt zich juist te kwetsbaar of durft geen cursus te gaan volgen (proefles?)

Een deel vindt het nuttig, heeft er nooit over nagedacht en gaat dit nu wel doen

Een deel wil het wel gaan doen, maar er zijn wat bezwaren:

- Tijdstip: kan het niet ook in de avonden?
- Zijn er meer aanbieders?
- Kosten: waarom betaalt de zorgverzekeraar niet? Je spaart toch kosten uit als iemand zijn val kan opvangen

Actiepunt: onderzoeken wat het aanbod is in Zoetermeer en informatie opvragen bij zorgverzekeraars.

Ik wil wel bewegen, maar wat en hoe?

Iedereen is ervan overtuigd dat bewegen belangrijk is.

Een deel van de aanwezigen beweegt genoeg, maar anderen ervaren een drempel.

Het aanbod is voldoende, maar wat wil je zelf? In een groep of juist individueel?

Het moet ook leuk zijn!

Je moet een doel hebben! Het moet bij je passen!

Men vraagt zich af welke vorm van bewegen verstandig is. De huisarts kan je hierin adviseren en ook de zorgverzekeraar wordt genoemd.

Je kunt ook zelf kleine dingen doen: de trap nemen in plaats van de lift; niet de auto nemen voor kleine afstanden en

als je met de auto gaat, de auto wat verder weg parkeren.

Actiepunt: informeren of de zorgverzekeraar een rol heeft in beweegadvies.

Kan iemand, die niet goed ter been is bij jou thuis vallen?

Vallen in huis kan altijd. Goed om er eens over na te denken en goed naar te kijken: **bewustwording**.

Bewoners weten wel waar ze op moeten letten in hun eigen huis.

Tips:

- Spullen opruimen
- Verlichting aan
- Snoeren wegwerken
- Gevaarlijke punten markeren met zwart/gele tape

Drempels! Soms hoge drempel bij voordeur door verzakking: rol voor gemeente?

In de winter gladde oprit: strooien!

Evaluatie

Wat vindt u van de locatie?

Gemiddeld: 4,7 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van de fysiotherapeut

Gemiddeld: 4,3 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van de preventieverpleegkundige

Gemiddeld: 3,8 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van de expert valtechnieken

Gemiddeld: 4,5 op een schaal van 5

Hoe vindt u de discussie in groepjes

Gemiddeld: 4 op een schaal van 5

Wat vindt u van de informatie standjes?

Gemiddeld: 3 op een schaal van 5