

# NIEUWSBRIEF



JAARGANG 2

NOVEMBER 2023

Beste Jongsenioren, beste lezer,

In deze nieuwsbrief leest u het verslag van onze themabijeenkomst 'Leuk Bewegen' van 4 oktober j.l.

Ook vindt u het sfeerverslag van de bijeenkomst 'Oogst van je leven – een zinvol gesprek'. Deze werd georganiseerd door de themagroep Zingeving van JongSeniorenZM.

Het volgende 'zinvolle gesprek' is alweer gepland. U leest daarover in het verslag.

U treft de aankondiging aan van de volgende themabijeenkomst van JongSeniorenZM op 12 december.

## Verslag themabijeenkomst 'Leuk Bewegen'

De avond begon met de inloop, waar verschillende organisaties die zich bezighouden met Vitaliteit/Gezonde Leefstijl, zich presenteerden.

De volgende organisaties waren aanwezig:

GGD Haaglanden, Rondje Gezond Entree, Kwiek Rondje Oosterheem, Parkour Disciplines en uiteraard JongSeniorenZM

## Presentaties

De avond werd geopend door de voorzitter van JongSeniorenZM, Anja Lens. Zij heette iedereen welkom en vertelde in het kort over JongSeniorenZM.

Vervolgens ging zij in op de magische 10.000 stappen, die je zou moeten zetten om gezondheidswinst te behalen. Dat is niet voor iedereen haalbaar. Gelukkig blijkt uit een groot onderzoek onder ruim 220.000 mensen, dat er al gezondheidswinst valt te behalen vanaf 4.000 stappen.

Meer weten? Klik hier om de volledige studie te raadplegen.

Nijmeegse onderzoekers hebben zelfs vastgesteld dat er al meetbare gezondheidsvoordelen zijn vanaf zo'n 2500 stappen per dag. En elke 500 stappen extra zorgen voor zo'n 8% vermindering van de kans op vroegtijdig overlijden aan hart- en vaatziekten.

De kans op hart- en vaatziekten is al maximaal verkleind bij 7126 stappen.

Klik hier om meer te weten over dit onderzoek.

## WIST U DAT?

\*u kan meepraten over de toekomst van gezondheidszorg in Zoetermeer?

\*wij daar ook aan meedoen?

\*de volgende sessies gehouden worden op 15 nov. van 17 – 19 u en 14 dec. van 16.30 – 18.30 u?

\*u zich kan opgeven bij Zoetermeer 2025, mail:

[h.osse@gezondheidsregiozoetermeer.nl](mailto:h.osse@gezondheidsregiozoetermeer.nl)

\*wij vaste deelnemer zijn van het netwerk 'Samen (G)Oud in Zoetermeer'?

\* dit een netwerk is van inwoners en professionals?

\*wij daar het belang van voorbereiden op het ouder worden benadrukken?

\*de BRAVO herfstweek, een week vol beweging en plezier voor 55+'ers, gehouden wordt van 13 t/m 17 november?

\*wij presentaties geven in het vitaliteitscafé?

\*meer informatie te vinden is op: [www.zoetermeer.nl/bravo](http://www.zoetermeer.nl/bravo)

\*themagroep Wonen regelmatig zichtbaar is bij gemeenteraadsvergaderingen?

\*wij deelnemen aan de Community tegen Eenzaamheid en aanwezig waren bij het thema 'hoe maak je eenzaamheid bespreekbaar'?

\*wij aanwezig waren bij de presentatie van het Architectuurpunt over Vernieuwing van de Binnenstad?

\*wij dus steeds bekender worden en als gesprekspartner geraadpleegd worden?

Vervolgens vertelde Georgette Parlevliet heel enthousiast over de Kwiek Route in Oosterheem. Het idee is ontstaan in de Coronatijd.

Je kunt deze route uiteraard in je eentje lopen, maar Georgette nodigt iedereen uit om op maandagmorgen van 10.00 tot 11.00 met haar mee te lopen. Zij zorgt voor gezelligheid en bewegen op muziek. Verzamelen en start bij Zanzibarplein voor de Oosterkerk in Oosterheem. Na afloop is er koffie.

Daarna was het woord aan Nina Timmermans, kwartiermaker van de Entree.

Haar opdracht is om het Entreegebied levendig en bekend te maken, nog voordat de bouw is gestart.

Er zijn allerlei activiteiten in Club Entree (het voormalige IBM-gebouw).

Nina heeft, geïnspireerd door de Kwiekroute in Oosterheem, gezorgd voor de realisatie van een Kwiekroute in het Entreegebied: Rondje Gezond. Het is geschikt voor alle leeftijden en sportniveaus en ook voor mensen in een rolstoel of scootmobiel. Je komt via aanwijzingen op stoeptegels langs interessante plekken en (groene) randen van de wijken Entree, Driemanspolder en Meerzicht. Het start- en eindpunt is bij station Zoetermeer aan de Boerhaavelaan.

Op de route maak je gebruik van het straatmeubilair in de omgeving én van beweegtoestellen, waarop je wel 250 oefeningen kunt doen. Onderweg kom je Dunea tapkranen tegen, handig om je flesje te vullen of een slokje water te nemen.

Na deze presentaties hield Wessel van de Freerunners een kort inspirerend praatje om ons te laten bewegen onder leiding van de deskundige jonge coaches van Parkour Disciplines.

We werden allemaal uitgedaagd tot evenwichtsoefeningen en sprongetjes van het ene naar het andere obstakel.

Nadat we met een hapje en drankje bijgekomen waren van de inspanning zijn we met elkaar in discussie gegaan.



### Discussie

In kleine groepjes hebben we gepraat over de volgende vragen:

- Wat zijn voor jou redenen om wel of juist niet aan valpreventie te doen
- Ik heb of wil de beweegroute (ge)lopen
- De activiteiten van de freerunners spreken mij wel/niet aan
- In mijn wijk zijn genoeg mogelijkheden om plezierig en veilig te bewegen

Het verslag van de discussie en de evaluatie van de bijeenkomst vindt u op onze [website](#)

### Sfeerverslag 'Oogst van je leven – een zinvol gesprek'

In de sfeervolle kas in de Zoete Aarde vond op 29 september een mooi en zinvol gesprek plaats over de 'Oogst van je leven'. Het was de eerste keer dat 'het zinvol gesprek' werd georganiseerd. De opkomst was bescheiden. Er ontstond al gauw een openhartige sfeer, men sprak intens en betrokken met elkaar. Kernthema was, dat je ook als jongsenior te maken blijft hebben met nieuwe uitdagingen in je leven waar je op in moet zien te spelen.

Het werd positief ervaren, zodanig zelfs dat er met elkaar verder is gedacht over de invulling van het volgende thema. De groep kwam tot het onderwerp: 'Hoe ga je om met verandering?'

Dit volgende 'zinvolle gesprek' vindt plaats op vrijdag 24 november van 15.00 tot 16.30 uur. De locatie wordt ons ter beschikking gesteld door Palet Welzijn en is in Wooncentrum Gondelkade, Gondelkade 33.

Aanmelden is nodig, dit kan via de mail: [info@jongseniorenzm.nl](mailto:info@jongseniorenzm.nl)

### Themabijeenkomst 12 december

Op dinsdag 12 december vindt onze volgende bijeenkomst plaats. Het precieze tijdstip wordt nog bekend gemaakt, dit zal in de namiddag of in de avond zijn. Wij organiseren deze bijeenkomst samen met Zoetermeer 2025. Het belooft een interessant programma te worden. U leest daar in onze volgende nieuwsbrief meer over. Noteer de datum alvast in uw agenda!



**GEZOCHT**

**VAN DIE**

**GOEDE PLANNEN**

**DIE NOG GENERATIES**

**LANG MEEKUNNEN**

*Loesje*

**JSZ**