

# NIEUWSBRIEF



JAARGANG 2

DECEMBER 2023

Beste Jongsenioren, beste lezer,

Hierbij ontvangt u onze laatste nieuwsbrief van 2023.

Hierin een terugblik op het afgelopen jaar. We praten u bij over de themagroepen en hebben een mededeling over de aangekondigde thema bijeenkomst van 12 december a.s. Ook hebben wij een bijzondere bijeenkomst in april 2024 in petto.

Het bestuur van JongSenioren Zoetermeer wenst u fijne kerstdagen en een vitaal 2024 toe.

## Terugblik 2023

Tot begin 2023 stonden wij bekend als Initiatiefgroep JongSenioren ZM. In februari zijn wij officieel een Stichting geworden. In de loop van het jaar heeft er een wisseling van bestuursleden plaats gevonden. Theo Nuijten heeft zich teruggetrokken, maar is gelukkig bereid om ons te blijven ondersteunen bij het beheer van de website en andere ICT zaken, samen met Michelle Zuurmond. De penningmeester Hans van Garderen legt helaas zijn functie neer per 1 januari a.s. Wij bedanken Theo en Hans voor hun inzet en werk bij JSZ!

Yvonne Schouten en Anja Lens zijn begin dit jaar toegetreden tot het bestuur als resp. algemeen bestuurslid en voorzitter. Onlangs heeft Juliette Meurs zich als algemeen bestuurslid aangesloten.

En, last but not least, is Henriëtte Bots de secretaris en al heel lang actief binnen JSZ. Haar continuïteit, kenner van ins en outs, is van enorme waarde binnen onze nog prille club!

## *Themagroepen*

De themagroepen Zingeving en Wonen zijn volop actief. U leest daar verder over in deze nieuwsbrief. De themagroep Vitaliteit blijft helaas onderbemend.

We zijn er trots op dat er vanuit elke themagroep dit jaar weer een themabijeenkomst is georganiseerd en deze, gebleken uit de evaluaties, goed gewaardeerd zijn.

## *Samenwerken*

Als bestuur van JSZ zijn we betrokken bij lokale ontwikkelingen.

We nemen deel aan netwerken, zoals: 'Samen (G)oud in Zoetermeer o.l.v. Zoetermeer 2025, BRAVO netwerk (BRede Activiteiten

## WIST U DAT?

\*wij op 23 april een grote bijeenkomst organiseren in het CKC?

\*Professor Scherder daar één van de sprekers is?

\*de themagroep Wonen betrokken wordt bij het nieuw te maken gemeentelijk beleidsstuk 'Zorg en wonen'?

\*de themagroep Wonen een eigen flyer heeft gemaakt?

\*deze te vinden is op onze website [JongSeniorenZM](https://www.jongseniorenzm.nl)

\*wij u fijne feestdagen en een gezond, vitaal en sprankelend 2024 wensen?



Voor Ouderen). Maar ook werken we samen met (vrijwilligers)organisaties die vitaal ouder worden belangrijk vinden, zoals: Ouderenbonden, Welzijnsorganisaties, gemeente.

#### *Ondersteuning*

Het bestuur krijgt sinds enkele maanden ondersteuning van de [SESAM academie](#). Doel hiervan is om de missie en visie van JSZ scherper te krijgen en op basis daarvan een meerjaren beleids- en activiteitenplan op te stellen. Daarin streven we naar nog meer betrokkenheid en samenwerking met de jongsenioren zelf en met samenwerkingspartijen. De haalbaarheid van onze activiteiten en de benodigde capaciteit en financiering zijn belangrijke punten die daarin meegenomen worden.

Wij zijn ontzettend blij dat we sinds kort een financiële ondersteuning krijgen vanuit het Lokaal Preventie Akkoord van de gemeente. Op welke wijze deze middelen gebruikt worden, leest u verderop in deze nieuwsbrief.

#### *Doet u mee?*

Bovenstaande is slechts een korte weergave van hetgeen we mee bezig zijn geweest. Er zijn volop ontwikkelingen en voelen ons zeer gemotiveerd om hiermee door te gaan.

**We zouden het ontzettend fijn vinden als meer mensen zich bij ons aansluiten en samen de activiteiten van JSZ vorm geven.**

Met als doel: (jong)senioren bewustmaken dat je je kan voorbereiden op het ouder worden, zodanig dat je een zo prettig mogelijk seniorenleven hebt in je eigen vertrouwde omgeving. Wij willen elkaar daarin inspireren en activeren! Doet u mee?

**WIE PRETTIG OUD WIL WORDEN, BEGINT OP TIJD!**

#### Themabijeenkomst 12 december verplaatst

In de vorige nieuwsbrief kondigden we een bijeenkomst aan in samenwerking met Zoetermeer 2025. Helaas blijkt het te kort dag om dit goed te organiseren.

Wij hopen dat deze in januari 2024 alsnog plaatsvindt. Zodra hierover meer bekend is, houden we u op de hoogte.

#### Nieuws uit de themagroep Wonen

Een delegatie uit deze groep heeft een commissievergadering van de gemeente bijgewoond. Op 27 november zijn zij als 'gast van de Raad' ingewijd in alle ins en outs van de gemeentelijke besluitvorming, en voorgesteld aan de burgemeester.

De themagroep bespreekt met de gemeente allerlei Woon- onderwerpen en bouwplannen. Op deze manier willen we als JSZ invloed hebben op- en adviezen kunnen geven over die bouwplannen. Ook is een start gemaakt met overleg met woningbouwverenigingen om de belangen van jongsenioren te bespreken.



#### Nieuws uit de themagroep Zingeving

Voor de tweede keer organiseerde deze groep 'het Zinvol gesprek'. Dit keer in het restaurant van wooncentrum de Gondelkade, onze plek voor het koude seizoen.

Net als de vorige keer ontstond er al gauw een sfeer waarbinnen mensen zich vrij voelen om te vertellen en ervaringen te delen. Dat werd ook als bijzonder en prettig ervaren.

Het thema was dit keer: Hoe ga je om met veranderingen? Bijvoorbeeld het verlies van een dierbare, gezondheidsproblemen, ontslag, pensionering. Hoe doe je dat dan?

Sommigen maken van de nood een deugd en slagen erin om tegenslag te transformeren tot iets moois, iets nieuws. Ze ontwikkelen zich verder, zoals het maken van muziek en het beoefenen van dans.



Andere uitspraken die naar voren kwamen:

- Er is moed nodig om door te gaan na verlies, er is moed nodig om lief te hebben
- Hoe meer je meemaakt, hoe jonger je wordt.....
- Delen = Helen

Het woord 'veerkracht' viel en dat is dan ook het onderwerp voor de volgende keer: Wat is het geheim van veerkracht? Waar put jij vertrouwen uit?

Het volgende Zinvol gesprek vindt plaats op vrijdag 26 januari 2024 van 15.00 tot 16.30 uur in het restaurant van wooncentrum de Gondelkade.

Aanmelden via [info@jongseniorenzm.nl](mailto:info@jongseniorenzm.nl)

### Themabijeenkomst 23 april 2024

Zoals in de terugblik te lezen is, hebben we de mogelijkheid om met middelen vanuit het Lokaal Preventie Akkoord een interessante bijeenkomst te organiseren. Hierbij is niemand minder dan prof. Erik Scherder bereid gevonden om een presentatie te geven over 'Vitaal ouder worden'. Ook zal er ingegaan worden op de vervolgstappen van JSZ aan de hand van een presentatie van Bert van de Wijdeven van JongeOuderen.nl De bijeenkomst vindt 's middags plaats. Noteert u deze datum alvast in uw agenda!?

### Tot slot

Heeft u vragen of opmerking naar aanleiding van deze nieuwsbrief of meer in het algemeen? We zijn heel benieuwd en gaan graag met u in gesprek.

Het zal vast duidelijk zijn dat wij versterking zoeken op welke manier dan ook, passend binnen uw mogelijkheden en interesses.

Graag horen we van u!

Mail ons: [info@jongseniorenzm.nl](mailto:info@jongseniorenzm.nl)

**JSZ**