

Jaarverslag 2023 JongSeniorenZM



JongSeniorenZM (verder afgekort als: 'JSZ') is als initiatiefgroep gestart in 2020.

Het doel is om 60-plussers bewuster te maken en na te laten denken over welke acties te ondernemen, om zo gezond mogelijk in de eigen omgeving een goed seniorenleven te leiden. En hierdoor zo lang mogelijk een plezierige 'derde levensfase' (de fase waarin je nog levenskrachtig en zelfstandig bent) te hebben en de 'vierde levensfase' (de fase met zorgbehoefte) zo lang mogelijk uit te stellen.

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, zodat er niet *óver*, maar *mét* de jongsenioren, gesproken wordt.

De initiatiefgroep is sinds februari 2023 een bij notariële akte tot Stichting verklaard, zodat we als 'Stichting JongSeniorenZM' verder gaan.

Gedurende het verslagjaar zijn er 2 bestuursleden afgetreden en is er 1 bestuurslid toegetreden. Het bestuur bestond eind 2023 uit: een voorzitter, secretaris en 2 algemeen bestuursleden. Eind 2023 is vol ingezet op de werving van een penningmeester. JSZ heeft er alle vertrouwen in dat het in 2024 met een voltallig bestuur van 5 mensen verder kan gaan.

Het bestuur van JSZ is in het verslagjaar 25 keer bijeengekomen.

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

- Gezonde leefstijl/mobiliteit
- Wonen
- Zingeving

De themagroep Gezonde leefstijl/mobiliteit is in de loop van het verslagjaar omgedoopt tot 'Vitaliteit/mobiliteit'.

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 2023 in totaal 15 keer bijeengekomen.

Als volgt onderverdeeld:

Themagroep Vitaliteit en mobiliteit: 4 bijeenkomsten

Themagroep Zingeving: 6 bijeenkomsten

Themagroep Wonen: 5 bijeenkomsten

De themagroepen zijn naast het voorbereiden en organiseren van de thema-avonden actief in het opzetten van andere activiteiten en betrokken bij initiatieven rond het thema-onderwerp in Zoetermeer.

- De groep Zingeving is gestart met het organiseren van een 'Zinvol gesprek'. In een kleine groep van maximaal 12 deelnemers en onder begeleiding van 2 mensen uit de themagroep werden verhalen gedeeld en inspireerden deelnemers elkaar.

Onder de titels 'Oogst van je leven' en 'Hoe ga je om met veranderingen' vond een 'Zinvol gesprek' 2 keer plaats.

- De groep Wonen is steeds meer betrokken bij allerlei woon-onderwerpen en bouwplannen in Zoetermeer. Zoals: het leveren van input aan een projectontwikkelaar rond bouwplannen op het Monuta terrein, overleg met de adviseur wonen van de gemeente en met woningbouwverenigingen. Ook heeft een delegatie van de themagroep commissievergaderingen bijgewoond en zijn als 'gast van de Raad' ingewijd in alle ins en outs van de gemeentelijke besluitvorming en voorgesteld aan de burgemeester.

- De groep Gezonde leefstijl/mobiliteit is een onderbezette themagroep. Deze werd door 3 bestuursleden bemensd. Om te benadrukken dat het thema breder is dan 'leefstijl' is de naam van de themagroep gewijzigd in 'Vitaliteit en mobiliteit'. Binnen Zoetermeer is 'gezond ouder worden' een actueel onderwerp. Leden van de themagroep sluiten aan en worden gevraagd voor diverse overleggen, o.a. Samen (G)oud in Zoetermeer van Zoetermeer 2025, BRAVO netwerk (Brede Activiteiten Voor Ouderen) en keten valpreventie.

Uitleg en doelstelling van deze samenwerkingsoverleggen is te vinden onder 'Deelname aan bijeenkomsten, door derden georganiseerd'

Communicatie met de Jongsenioren

- Thema-avonden
- Nieuwsbrief
- Social media: Website, Facebook, LinkedIn
- Deelname aan bijeenkomsten, door derden georganiseerd

Thema-avonden

Er hebben 3 thema-avonden plaatsgevonden, allen in het "Eetcafé", dan wel de grote vergaderzaal, ondergebracht in het Wooncentrum Gondelkade.

Het streven was om 4 avonden per jaar te organiseren. Door organisatorische omstandigheden en onzekerheid over de financiële armslag van JSZ in 2024 heeft de 4^e bijeenkomst niet plaatsgevonden.

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. Dat verslag is ook op onze website terug te vinden is.

Tijdens de 3 avonden is aandacht gegeven aan de volgende onderwerpen.

Op 19 april werd de thema avond **'Wonen'** gehouden.

De Wethouder Wonen van de gemeente Zoetermeer deed de aftrap. Hij werd gevolgd door een inspirerend verhaal van de Algemene Nederlandse Bond Voor Ouderen (Anbo), over alle mogelijke woonvormen voor ouderen. Daarna kwam ook het energiezuinige aspect van wonen aan de orde, toegelicht door Duurzame energiecoöperatie Zoetermeer (DeZo).

Voorafgaand aan de sprekers, tijdens de inloop, konden bezoekers aan tafels van diverse vrijwilligersorganisaties zich informeren over hun activiteiten en aanbod met betrekking tot wonen/verhuizen.

Er werd een enquête gehouden onder de bezoekers van de avond, om helder te krijgen wat voor hen belangrijke aspecten zijn bij het onderwerp 'Wonen' Na de sprekers werd met alle aanwezigen in kleine groepjes gesproken over een aantal stellingen die gerelateerd waren aan de sprekers.

Zie bijlage 2 voor het verslag van de avond en evaluatie.

Op 21 juni werd de thema-avond **'Het verhaal van je leven'** gehouden.

De 3 sprekers waren allen leden van de themagroep Zingeving.

De onderwerpen varieerden van een beschouwing van verschillende levensfasen tot een persoonlijk verhaal over breuklijnen in een mensenleven. Na de sprekers werd met alle aanwezigen in kleine groepjes gesproken over een aantal stellingen die gerelateerd waren aan de sprekers.

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

Zie bijlage 3 voor het verslag van de avond en evaluatie.

Op 4 oktober ging de thema-avond over: **'Leuk bewegen'**. In een korte presentatie werden de 'Kwiekroutes' in Zoetermeer voorgesteld. Daarna kwam Parkour Disciplines (Free Runners) aan het woord over het belang van bewegen. Na de presentaties hebben alle deelnemers, onder professionele begeleiding mee gedaan aan een parcours vol evenwichts- en sprong uitdagingen.

Daarna is er weer in kleine groepjes gediscussieerd aan de hand van vragen. Zie bijlage 4 voor het 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 ruim 20 tot 64. 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. In het verslagjaar zijn acht nieuwsbrieven verschenen. Deze zijn verzonden naar gemiddeld 150 geïnteresseerden, en zijn ook op de website te lezen.

Social media

- Website: In februari 2023 is de vernieuwde website in de lucht gegaan ([JongSeniorenZM](#))

- Facebook en LinkedIn: Naast de al bestaande JSZ facebook pagina ([Jongsenioren Zoetermeer | Zoetermeer | Facebook](#)) is in mei 2023 de JSZ LinkedIn pagina geopend [LinkedIn](#). Met regelmaat worden hierop activiteiten van JSZ geposted en relevante berichten van derden gereposted.

Eind 2023 bedroeg het aantal volgers van de facebook pagina 28. Op LinkedIn wordt deze door 41 personen/organisaties gevolgd.

Deelname aan bijeenkomsten, door derden georganiseerd

JSZ geeft input aan een aantal netwerken, zoals:

- '[Samen \(G\)oud in Zoetermeer](#)'; dit is een initiatief van Zoetermeer 2025.

'Samen (G)oud in Zoetermeer' gaat over het benutten van de kracht, wijsheid en rijkdom van ouderen en het bevorderen van het welzijn van ouderen.

Deelnemers aan deze bijeenkomst zijn: inwoners, zorgprofessionals en vrijwilligers.

- '[BRAVO-netwerk](#)', BRede Activiteiten voor Ouderen; dit is een initiatief van de gemeente om 55+'ers aan te moedigen om meer te bewegen, zich energiever te voelen en mensen te kunnen ontmoeten.

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
- Kwiek Beweegroute Entree 'Rondje Gezond'; meedenken in de ontwikkeling van de route en met kraam aanwezig bij de opening
- Palet Welzijn
- Piëzo
- VAC Zoetermeer, adviescommissie voor de woningbouw en -omgeving
- Mantelzorgconsulente
- Stichting Overleg Samenwerkende Ouderenbonden (OSO)
- inZet
- Katholieke Bond voor Ouderen Zoetermeer (KBOZ)
- Gemeente Zoetermeer-Wonen
- Gemeente Zoetermeer BRAVO, waaronder ketengroep Valpreventie
- Ouderenberaad Zuid-Holland Noord
- Vrijwilligersorganisaties zoals: Gilde, UVV, Beweegpark, Buurttuin de Zoete Aarde, Perenboomgaard de Hof van Seghwaert , DuurSamenZoetermeer, Stichting Gezond Natuur wandelen Zoetermeer, Sportief wandelgroep Zoetermeer

- Stadsfestival Zoetermeer

Ondersteuning SESAM-academie

In het verslagjaar is een ondersteuningstraject gestart door de Sesam-academie voor de bestuursleden van JSZ, om de doelgroep beter te vinden en om doel/missie/visie te formuleren. Einddoel is een meerjaren-beleidsplan.

Zichtbaarheid en communicatie

De activiteiten van JSZ werden bekend gemaakt via:

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

Verder bezochten we als JSZ zoveel mogelijk bijeenkomsten waar onderwerpen die jongsenioren betreffen ter sprake kwamen. 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 het financieel jaarverslag in bijlage 1.

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 de persoon zelf de regie te laten behouden'.

Daarnaast is JSZ bekend bij en in gesprek met organisaties en partners die gezond en prettig ouder worden 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 de derde levensfase verlengd wordt en de vierde levensfase zo lang mogelijk uitgesteld kan worden.

Bovenal draagt het bij aan een gelukkig seniorenleven.

Zoetermeer, januari 2024

BIJLAGE 1

Financieel jaarverslag 2023

Jaarrekening 2023 JongSeniorenZM

Hieronder treft u de financiële verslagen aan zoals deze volgens de statuten van de Stichting aan het eind van het boekjaar dienen te worden gepubliceerd.

Balans

STICHTING JONG SENIOREN ZOETERMEER		(in bedragen x €. 1.)	
BALANS PER 31-12-2023			
ACTIVA		PASSIVA	
Vlottende activa		Reserveringen	
ABN/AMRO rekening	10.807	Subsidie Zoetermeer	8.564
Totaal vlottende activa	10.807	Totaal reserveringen	8.564
		EIGEN VERMOGEN	2.243
..			
SALDO ACTIVA	10.807	SALDO PASSIVA	10.807

Toelichting Balans

Het saldo van de Stichting betreft voornamelijk de in het boekjaar 2023 ontvangen subsidie van de Gemeente Zoetermeer inzake het organiseren van een grote bijeenkomst over 'Vitaal ouder worden' en een vervolgtraject 'Pioniers van de derde levensfase'. Sprekers op deze bijeenkomst zijn Prof. Dr. Erik Scherder Dhr. Bert van de Wijdeven. Deze bijeenkomst vindt plaats in het voorjaar van 2024. Verder zal het resterende bedrag aan Eigen Vermogen van de Stichting nog maximaal 1 maal de kosten van het beheer van de Stichting kunnen dekken, als gevolg waarvan in het boekjaar 2024 verder gezocht zal moeten worden naar aanvullende dekking.

Staat van Baten en Lasten

STICHTING JONG SENIOREN ZOETERMEER STAAT VAN BATEN EN LASTEN 2023	BATEN	LASTEN
Subsidies	8.564,00	
Overige baten	75,00	
Totaal baten 2023	8.639,00	
Bank kosten		33,60
ICT kosten		1.145,57
Kantoor kosten		1.576,41
Reis kosten		41,04
Representatie kosten		294,98
Thema avonden		903,50
Vergader kosten		455,15
Totaal lasten 2023		4.450,25
Mutatie EV 2023		4.188,75
Totalen	8.639,00	8.639,00

Toelichting Staat van Baten en Lasten

De in het boekjaar 2023 gemaakte kosten staan voornamelijk in het licht van de kosten die verbonden waren aan de 3 gehouden thema-bijeenkomsten rond Wonen, Zingeving en Vitaliteit & Mobiliteit. En voorts het instellen van de rechtsvorm van een Stichting en het instellen en onderhouden van de website van de Stichting.

BIJLAGE 2

Verslag Thema-avond Wonen en evaluatie dd. 19 april 2023

Voor het gebruik van de links in deze bijlage, zie het verslag op de website <https://www.jongseniorenzm.nl/elementor-3578/>

Verslag thema bijeenkomst Wonen 19 april 2023

[Inleiding](#)

[Presentaties](#)

[Wethouder Weerwag](#)

[Mw Schipaanboord](#)

[Dhr Moerman](#)

[Discussiegroepjes](#)

[Enquete wonen](#)

[Evaluatie bijeenkomst.](#)

Inleiding

Met ruim 50 bezoekers was er veel belangstelling voor de thema-avond Wonen.

De avond begon met de inloop, waar verschillende organisaties, die zich bezighouden met wonen voor senioren, verhuizen van senioren en duurzaamheid zich presenteerden.

De avond werd geopend met een presentatie door wethouder Weerwag. Hij vertelde hoe de gemeente kan bijdragen aan goed wonen voor (jonge) senioren en toonde zich geïnteresseerd in de wensen die daarover bij senioren leven. De [woon-zorgvisie](#) is vorig jaar opgesteld en wordt de komende tijd verder uitgewerkt met een uitvoeringsprogramma. Hij daagt de aanwezigen uit om mee te denken in de Woonvisie en Omgevingsvisie van de gemeente.

Daarna volgde een presentatie van mevrouw Schipaanboord van de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO).

Zij wees ons erop, dat we langer leven en langer vitaal blijven, en dat dit van ons vraagt dat we ons goed voorbereiden op het ouder worden. Zij vertelde over het woononderzoek, dat de ANBO samen met partners heeft gehouden onder ouderen en liet ons voorbeelden zien van woonvormen voor senioren. Zij wees ons op de catalogus "Woonvormen voor senioren" van ZorgSaamWonen.

[Catalogus woonvormen voor senioren gelanceerd | ZorgSaamWonen](#)

Tenslotte gaf de heer Moerman van Duurzame Energiecoöperatie Zoetermeer (DEZo) ons tips over verduurzamen en duidelijke voorbeelden van het isoleren van woningen. Hij wees ons onder andere op de Piëzo energieconsulenten voor huurwoningen en de gratis energiescan van DEZo (zie www.dezo.eu)

Na de presentaties was er in groepjes een interessante onderlinge uitwisseling over wensen t.a.v. wonen, woonomgeving en de verwachtingen die men daarin van andere organisaties, zoals de gemeente, heeft.

Presentaties

Wethouder Weerwag

Woonvisie

- We werken deze opgave uit in een nieuwe Woonvisie (2024)
- Met voldoende ruimte voor bijzondere aandachtsgroepen, waaronder jongere senioren en oudere senioren
- En aandacht voor langer zelfstandig thuis wonen met zorg en welzijn
- Bij de Woonvisie betrekken we diverse stakeholders (zoals jullie)



Afspraken met de corporaties

- Met de woningcorporaties maken we jaarlijks prestatieafspraken
- Met daarin aandacht voor woningbouw voor en huisvesting van senioren in verschillende woonvormen
- Zorgen voor voldoende levensloopbestendige en nultreden woningen
- Het bieden van hulp bij het vinden van een passende woning, bijv. via een doorstroommakelaar en hulp bij het organiseren



Mw Schipaanboord

We leven langer en blijven langer vitaal

- Maar dat vraagt wel vroeg bewustwording en voorbereiding op ouder worden
 - Actief blijven, waar krijg je energie van
 - Wat wil je later worden?
 - Verenigingen
 - Vrijwilligerswerk
 - Door blijven werken
 - Waar wil ik straks wonen
 - Woning, is deze nog geschikt voor als mobiliteit lastiger wordt?
 - Mantelzorg en zorg
 - Investeren sociaal netwerk in de buurt
 - Gemeenschapszin ontwikkelen, hoe?
 - Maar ook bewegen, leefstijl



Meer variatie in woonvormen



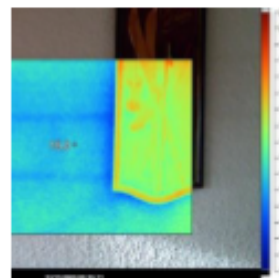
<p>Woningbouw</p> <p>Woningbouw met gemeenschappelijke voorzieningen voor senioren, zoals een gemeenschappelijke eetzaal, bibliotheek, fitnessruimte, etc.</p> <p>Woningbouw</p> <p>Woningbouw</p>	<p>Collectief wonen</p> <p>Woningbouw met gemeenschappelijke voorzieningen voor senioren, zoals een gemeenschappelijke eetzaal, bibliotheek, fitnessruimte, etc.</p> <p>Woningbouw</p> <p>Woningbouw</p>	<p>Woninggroep</p> <p>Woningbouw met gemeenschappelijke voorzieningen voor senioren, zoals een gemeenschappelijke eetzaal, bibliotheek, fitnessruimte, etc.</p> <p>Woningbouw</p> <p>Woningbouw</p>
<p>Woningcomplex</p> <p>Woningbouw met gemeenschappelijke voorzieningen voor senioren, zoals een gemeenschappelijke eetzaal, bibliotheek, fitnessruimte, etc.</p> <p>Woningbouw</p> <p>Woningbouw</p>	<p>Modern hofje</p> <p>Woningbouw met gemeenschappelijke voorzieningen voor senioren, zoals een gemeenschappelijke eetzaal, bibliotheek, fitnessruimte, etc.</p> <p>Woningbouw</p> <p>Woningbouw</p>	<p>Woningcomplex</p> <p>Woningbouw met gemeenschappelijke voorzieningen voor senioren, zoals een gemeenschappelijke eetzaal, bibliotheek, fitnessruimte, etc.</p> <p>Woningbouw</p> <p>Woningbouw</p>



Dhr Moerman

Wat kan je doen (Laag hangend fruit)

- Draaien aan de *knoppen*
 - Beperken slulmer verbruik van E apparaten
 - Toepassen LED lampen
 - Keuze welke ruimten te verwarmen
 - Instelling gevraagde temperatuur per ruimte
 - Dag en nacht Instellingen
 - Kieren dicht en deuren sluiten
 - Radiator folie aanbrengen
 - Gordijnen sluiten (13 m3 gas/m2 per winter?)
 - Verlaag de keteltemperatuur zo mogelijk naar 50 C
 - NB warmwater niet lager dan 50 C. (Salmonella risico)
 - Warmwater gebruik (douche 0,1 tot 0,5 m3 pp).
- Oogst de zonnewarmte overdag (open gordijnen!!)



Bouwkundige en technische aanpassingen

- Introductie
 - Wat zijn de mogelijkheden (zie ook www.verbeterjehuis.nl)
- Isoleren
 - Vloer
 - Gevel
 - Dak en zolder
 - Glas
- Techniek
 - PV en PVT (opwekken en verwarmen/koelen) zonnepanelen
 - Vloerverwarming en convectoren (lage temp afgifte systemen)
 - Warmtepompen
 - Hybride (gasketel met warmtepomp)
 - Luchtwater
 - Water (Brine)water systemen met bodemlus



Discussiegroepjes

Samenvatting van de conclusies uit de discussiegroepjes

Wat verwacht u van de gemeente Zoetermeer op het gebied van wonen?

Proactief beleid, gericht op de toekomst waarbij het percentage ouderen aanzienlijk toeneemt.

Onder welke voorwaarden bent u bereid om van een (te) groot huis naar een kleinere woning te verhuizen?

Het moet betaalbaar zijn! Geen hogere woonlasten
Nieuwe woning moet duurzaam zijn, gelijkvloers en niet te klein
Buitenruimte en gemeenschappelijke ruimte aanwezig
Voorzieningen dichtbij
Privacy gewaarborgd

Enquete wonen

Uitslag enquête wonen Stichting JongSenioren Zoetermeer 19-04-2023

Er zijn 44 formulieren ingevuld, niet iedereen heeft alle vragen beantwoord.

Omcirkel het nummer dat als antwoord voor u van toepassing is.

- 1 = zeker niet
- 2 = onbelangrijk
- 3 = neutraal / weet niet
- 4 = mee eens
- 5 = noodzakelijk

A. Mijn huidige woning is te groot

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
14	7	7	12	2

B. Ik woon nu met volle tevredenheid in mijn woning

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
2	0	2	31	9

C. Onderhoud van een tuin kost mij veel moeite

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
11	7	12	7	5

D. Ik wil graag een andere woning

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
18	4	8	12	2

E. Ik zie op tegen verhuizen

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
7	4	10	14	6

F. Wilt u het liefst wonen in een zelfstandige woning met aanpassingen?

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
9	2	9	19	5

G. Is verduurzaming van uw woning belangrijk voor u?

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
1	2	5	19	17

H. Wilt u het liefst wonen in een woonomgeving met leeftijdsgenoten?

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
6	9	16	11	4

I. Wilt u liever wonen tussen mensen variërend in leeftijd van jong tot oud?

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
3	2	9	24	6

J. Wilt u het liefst in een seniorencomplex wonen, met in pandige faciliteiten?

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
10	8	12	9	5

K. Is een woning van 50 m² voldoende groot voor een alleenwonende (jong)senior?

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
22	3	11	6	1

L. Hoe belangrijk is het contact met de gemeente/woningbouwvereniging bij woonwensen en bouwplannen voor (jong)senioren?

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
2	1	7	7	27

M. Hoe belangrijk is buitenruimte (tuin / balkon) bij uw woning?

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
0	1	0	14	29

Omcirkel uw voorkeur

N. Ik wil verhuizen binnen.....

1. 1 tot 3 jaar
2. 4 tot 6 jaar
3. 7 tot 10 jaar
4. Ik wil voorlopig niet verhuizen

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
5	12	4	22	0

O. Hoe ver mag openbaar vervoer ongeveer afliggen van uw woning?

1. 150 meter – 500 meter
2. 500 meter – 1 kilometer
3. Maakt niet uit

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
31	12	1	0	0

P. Hoe ver mogen winkels ongeveer afliggen van uw woning?

1. 150 meter – 500 meter
2. 500 meter – 1 kilometer
3. Maakt niet uit

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
30	13	1	0	0

Q. Hoe ver mogen zorgvoorzieningen afliggen van uw woning?

1. 150 meter – 500 meter
2. 500 meter – 1 kilometer
3. Maakt niet uit

Score 1	Score 2	Score 3	Score 4	Score 5
21	20	2	0	0

Evaluatie bijeenkomst.

Uitslag van de evaluatie van 19 april

Aanmeldingen:

Er hebben zich 49 personen aangemeld via de website.

Drie personen hebben zich afgemeld wegens ziekte.

Twee zijn niet verschenen.
Zeven hadden zich niet aangemeld, maar zijn wel gekomen.

Er waren acht informatietafels.

Evaluatieformulieren:

Er zijn 38 evaluatieformulieren ingevuld; niet iedereen heeft elke vraag beantwoord
De vragen zijn als volgt ingevuld:

Hoe bent u op de hoogte gesteld van deze bijeenkomst?:

9 keer via Streekblad
3 keer via de website JongSeniorenZM
5 keer via de Nieuwsbrief
12 personen op een andere manier: uitgenodigd, van anderen gehoord

Wat vindt u van de locatie?:

Gemiddeld: 4,5 op een schaal van 5
1 keer de opmerking lawaaiig

Wat vindt u van de presentatie van wethouder Weerwag?:

Gemiddeld: 3,1 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van mevrouw Schipaanboord van de ANBO?:

Gemiddeld: 4,1 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van de heer Moerman?:

Gemiddeld: 3,1 op een schaal van 5
Bij deze presentatie zijn een paar opmerkingen gemaakt:
Niet zo relevant
Heel gedetailleerd en moeilijk te volgen

Hoe vindt u de discussie in groepjes?:

Gemiddeld: 4,3 op een schaal van 5

Wat vindt u van de informatie standjes?:

Gemiddeld: 3,5 op een schaal van 5
Eén opmerking: druk

Heeft u opmerkingen/suggesties?:

Eén deelnemer vraagt zich af of deze opzet voldoende oplevert, gerelateerd aan de doelstellingen van JSZ
Eén deelnemer zegt: graag doorgaan!
Eén deelnemer schrijft: Woonnet moeizaam
Eén deelnemer schrijft: graag een microfoon
Eén deelnemer wil meer infostandjes
Eén deelnemer schrijft: voor herhaling vatbaar; anderen motiveren
Eén deelnemer schrijft: ik ken JSZ niet en ga nu op de website kijken

Heeft u suggesties voor een onderwerp voor een volgende bijeenkomst?:

Geen standaard presentaties, maar meer interactie met de zaal
Kwaliteit verpleeg- en verzorgingshuizen

Wilt u zich aanmelden bij een themagroep of kunt u ons helpen?:

4 personen hebben zich aangemeld

Wat betreft de woonvormen:

- variatie in woningen voor ouderen, o.m.: beschikbaarheid buitenruimte, hoeveelheid slaapkamers
- woonvormen om eenzaamheid te voorkomen

Wat betreft de eisen/voorwaarden voor prettig wonen:

- levensloop bestendig en betaalbaar wonen
- seniorenwoningen realiseren in de buurt van voorzieningen zoals winkels, openbaar vervoer en gezondheidscentra
- aandacht voor bestaande huurwoningen

Wat betreft verwachtingen van- en samenwerken met gemeente

- senioren willen betrokken worden bij de woonplannen in de stad, en in goed overleg inbreng hebben
- inzicht geven in de verdeling van woningen en de rol van Woonnet
- coherent beleid, afspraken moeten worden nagekomen!

Bijzondere aandacht wordt gevraagd voor dove en slechthorende senioren, die elkaar dan kunnen ondersteunen. Mogelijke locatie: in de buurt van Effatha.

Hoe zou uw gewenste woning er uit zien?

Wel

Betaalbaar
Gelijkvloers
Duurzaam
Eigen voordeur
Ruime badkamer voor rollator/rolstoel
3 tot 4 kamer
Geschikt voor rollator/rolstoel
Oplaadruimte scootmobiel

Niet

Duurder dan huidige woning
Drempels, opstapjes, gladde vloer
Vocht
Toilet in badkamer
Te klein
Hoge keukenkastjes

Hoe zou uw gewenste woonomgeving er uit zien?

Wel

Groen
Rustig , niet gehorig
Voorzieningen in de buurt
Aflopende stoep voor rolstoel/rollator

Niet

“Weggemoffeld “
Druk verkeer, school in de buurt
Hangplek
Hoogbouw, die zonlicht wegneemt

Deze is als apart document aan het jaarverslag toegevoegd

BIJLAGE 3

Verslag Thema-avond Zingeving ‘Het verhaal van je leven’ en evaluatie dd. 21 juni 2023

Inloop

De avond begon met de inloop, waar verschillende organisaties, die zich bezighouden met Zingeving zich presenteerden.

De volgende organisaties waren aanwezig:

Grootouders voor het klimaat, Hospice Zoetermeer, Humanistisch verbond Haaglanden, Humanitas Nabestaandencafé, UVV Levensboeken en auteur Rob Oele

Presentaties

De avond werd geopend door Koert Vrijhof, die ons vertelde over de verschillende levensfasen aan de hand van het boek van Hans Korteweg: “Nog vele jaren”.

Helen de Roos vertelde wat ze in haar werk als maatschappelijk werkster in de hartrevalidatie tegen kwam: hoe vele patiënten door hun hartincident weer opnieuw betekenis leerden geven aan hun leven. En ze kwam die noodzaak tot verandering zelf tegen toen ze met pensioen ging. Het betekent op zoek gaan naar een nieuwe balans, wat tegelijkertijd een bezinning op je leven geeft.

Vervolgens vertelde Rob Oele over breuklijnen en levenslessen in een mensenleven. Hij illustreerde dit met een heel persoonlijk verhaal aan de hand van gebeurtenissen in zijn eigen leven.

Discussiegroepjes

We zijn met elkaar in kleine groepjes gaan praten over de volgende vragen

- Wat in je leven was bepalend voor wie je nu bent?
- Welke droom hoop je dat ooit uitkomt?
- Wat zijn eigenlijk je idealen? Naar welke idealen leef jij?
- Wat zou je van jezelf achter willen laten?

Plenaire uitwisseling

Toon Vessies vertelde in het kort, wat hij in de verschillende groepjes had gehoord.

Hij heeft iets geproefd van een verlangen naar zingeving en betekenis rond het eigen verhaal. En dat lukt niet zomaar in die korte tijd. Het delen van verhalen met elkaar zet je aan het denken en Toon gaf aan, dat wie er behoefte aan heeft kan aangeven met wie hij of zij verder wil praten.

Evaluatie 21 juni 2023

Aanmeldingen:

Er hebben zich 13 personen aangemeld via de website.

Drie personen hebben zich afgemeld.

Vier hadden zich niet aangemeld, maar zijn wel gekomen.
De organiserende themagroep bestaat uit 7 personen.

Er waren zes informatietafels. Het merendeel van de deelnemers aan de informatietafels is (een deel) van de avond gebleven.

Evaluatieformulieren:

Er zijn 17 evaluatieformulieren ingevuld; niet iedereen heeft elke vraag beantwoord.
De vragen zijn als volgt ingevuld:

Hoe bent u op de hoogte gesteld van deze bijeenkomst:

3 keer via Streekblad

1 keer via Zoetermeers dagblad

6 keer via de Nieuwsbrief

5 keer op een andere manier: uitgenodigd/ van anderen gehoord

Wat vindt u van de locatie:

Gemiddeld: 4,6 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van Koert Vrijhof:

Gemiddeld: 3,9 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van Helen de Roos

Gemiddeld 4,1 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van Rob Oele

Gemiddeld 4,3 op een schaal van 5

Hoe vindt u de discussie in groepjes?

Gemiddeld 4,0 op een schaal van 5

Wat vindt u van de standjes?

Gemiddeld 3,6 op een schaal van 5

Wat vindt u van de terugkoppeling?

Voldoende

Prima: 3 keer

Perfect geformuleerd/verwoord 2 keer

Geweldig, wat een goede luisteraar

Mooi gedaan

Goed

Ontzettend goed

Heel knap gedaan

Nogal abstract

Duidelijk/concreet/maar ook afstandelijk

Heeft u opmerkingen/suggesties?

Probeer meer diversiteit na te streven

Betere microfoon

Dank dat ik bij deze avond aanwezig mocht zijn (met geboortedatum erbij: 91 jaar jong)

Heeft u suggesties voor een onderwerp voor een volgende bijeenkomst?

Wat kan ik gaan doen in mijn vrije tijd?

Duidelijker aangeven waar het over gaat; ik kwam voor levensboeken en dat is niet aan de orde geweest

Zingeving vinden in de bedreigde wereld om ons heen

Wilt u zich aanmelden bij een themagroep of kunt u ons helpen?

3 personen hebben zich aangemeld voor zowel zingeving als wonen

1 persoon heeft zich aangemeld voor zingeving

BIJLAGE 4

Verslag Thema-avond Vitaliteit 'Leuk bewegen' en evaluatie dd. 4 oktober 2023

Op deze avond heeft JongSeniorenZM laten zien hoe leuk bewegen kan zijn.

Inloop

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 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 een vermindering van de kans op vroegtijdig overlijden aan hart- en vaatziekten van zo'n 8 procent. De kans op hart- en vaatziekten is al maximaal verkleind bij 7126 stappen.

<https://www.radboudumc.nl/nieuws/2023/maximale-gezondheidswinst-al-bereikt-bij-minder-dan-tienduizend-stappen-per-dag>

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 daagt 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. En na afloop is er koffie.

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

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

Er zijn allerlei activiteiten in het Entreegebouw (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 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 Harm een kort inspirerend praatje om ons te laten bewegen onder leiding van de jonge coaches van Parkour Disciplines.

We werden 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 over de volgende vragen/stellingen.

Discussiegroepjes

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

Verslag discussiegroepjes themabijeenkomst 'Leuk Bewegen'

Wat zijn voor jou redenen om wel of juist niet aan valpreventie te doen

Wel:

- Specifieke valtraining en trainen om weer op te staan
- Meer aandacht voor de risico's
- Vallen voorkomen
- Evenwicht leren bewaren
- Nieuwe reflexen leren
- Spieroefeningen
- Kosten geen probleem

Niet:

- Ik beweeg voldoende
- Ik wil niet in een groep
- (nog) Niet nodig; ben er nog niet aan toe
- Heel bewust van gevaar in huis, preventief en oplettend
- Ik wil er niet 's avonds naar toe
- Gemakzucht

Conclusie: deelnemers zien de voordelen, maar hebben wel een duwtje in de rug nodig om de stap te zetten.

Voorstel: andere naam voor valpreventie: 'Hoe blijf je overeind!?'

Ik heb of wil de beweegroute (ge)lopen

- Ja: 3 keer
- Nee: 4 keer
- Nee, maar ga het zeker doen: 2 keer

Opmerkingen:

- Meer bekendheid aan geven
- Te ver uit de wijk
- Moet opgenomen worden in het programma Brede Activiteiten voor Ouderen (BRAVO)
- Leuk om straat meubilair bewegend te gebruiken
- Zijn de routes op een app zichtbaar?
- Ik wandel met buurtgenoten
- Groep maken voor overdag, één deelnemer geeft zich daar voor op

Conclusie: beweegroute spreekt aan, maar was nog redelijk onbekend. Sommigen vinden het te ver weg.

Voorstel: meer publiciteit aan geven. Gemeente en BRAVO en sportcombinatiefunctionaris moeten hun rol hierin oppakken. Beweegkaart per wijk maken?

De activiteiten van de freerunners spreken mij wel/niet aan

Ja:

- Ja: 2 keer
- Leuk, jong, enthousiast, zeer doordacht
- Goede uitleg over impact en voorkomen van blessures
- Balans verbeteren, fit, beter gebruik van voeten, spieren, knieën
- Speelse manier
- Als workshop

Nee:

- Blessures rug en knie
- Gezichtsbeperking

Conclusie: het initiatief spreekt aan

In mijn wijk zijn genoeg mogelijkheden om plezierig en veilig te bewegen

- In de Leyens genoeg mogelijkheden, maar je moet mensen de deur uit krijgen
- In de Leyens valt het tegen, wel overall fitness
- Kan ook alleen
- Noordhove: voetpaden repareren!
- Speciale mensen nodig die dit promoten in de wijk
- Sport- en wandelclubs inschakelen
- Mis veel mogelijkheden vooral voor kinderen
- Samen doen is stok achter de deur

Conclusie: hier wordt wisselend over gedacht; lang niet alle wijken zijn door de deelnemers vertegenwoordigd.

Voorstel: Beweegmogelijkheden meer promoten. Een beweegkaart voor elke wijk maken (voorstel aan gemeente).

Evaluatie 4 oktober 2023

Deelnemers

De avond is door 25 mensen bezocht.

Informatietafels

Zes informatietafels: GGD Haaglanden, Freerunners Parkour Disciplines, Rondje Gezond Entreegebied, Kwiekroute Oosterheem, Fit&Veilig Zoetermeer, JongSenioren ZM.

Evaluatieformulieren:

Er zijn 15 evaluatieformulieren ingevuld. Niet iedereen heeft elke vraag beantwoord.

De vragen zijn als volgt ingevuld:

Hoe bent u op de hoogte gesteld van deze bijeenkomst:

4 keer via Streekblad

4 keer via de Nieuwsbrief

6 personen op een andere manier: uitgenodigd, via-via, door Stadsfestival 16 september.

Wat vindt u van de locatie:

Gemiddeld: 4,8 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van mevrouw Timmermans:

Gemiddeld: 4,1 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van Freerunners Parkour Disciplines:

Gemiddeld 4,2 op een schaal van 5

Hoe vindt u de discussie in groepjes?

Gemiddeld 3,9 op een schaal van 5

Eén opmerking: heel gezellig.

Wat vindt u van de informatietafels?

Gemiddeld 4,0 op een schaal van 5

Helpt deze bijeenkomst bij het nadenken over- en voorbereiden op zo prettig mogelijk ouder worden?

Gemiddeld 3,9 op een schaal van 5

Heeft u opmerkingen/suggesties?

Eén opmerking: Ga echt op zoek naar goed vallen.

Een gezonde leefstijl en vitaal zijn blijft belangrijk bij het ouder worden.**Welke onderwerpen vindt u belangrijk in een thema-avond?**

Wij geven een aantal ideeën.

Op een schaal van 1 (niet belangrijk) tot 5 (heel belangrijk) is de belangrijkheid aangegeven.

Voeding en eten bij het ouder worden

Gemiddeld: 4,6 op een schaal van 5

Buitenshuis mobiel zijn en blijven

Gemiddeld: 4,6 op een schaal van 5

Handige hulpmiddelen bij het ouder worden

Gemiddeld: 4,5 op een schaal van 5

Eén opmerking: is dit niet meer voor oud-senioren?

Mantelzorg geven en ontvangen

Gemiddeld: 4,0 op een schaal van 5

Eén opmerking: even niet voor mij.

Heeft u suggesties voor een onderwerp voor een volgende bijeenkomst?

Levenstestament.

Woonmogelijkheden specifiek Zoetermeer voor senioren.

Vertrouwenspersoon/contactpersoon bijv. voor vrijwilligers bij de gemeente is zeer nodig; bijv. rolstoelwandelvierdaagse Noordhove die door nalatigheid niet doorging.

Met wie moet je contact maken van de gemeente, als je initiatief wilt nemen om een groep op te richten.

Wilt u zich aanmelden voor één van onze themagroepen?**Gezonde leefstijl/Mobiliteit/Vitaliteit**

Ja: 2 keer

Wonen:

Ja: 4 keer

Zingeving

Ja: 1 keer

Wilt u meedoen met het ontwerpen posters/flyers

0

Interesse in bestuursfunctie

0

Heeft u goede ideeën/opmerkingen en daarover met ons verder praten

0

Interesse in nieuwsbrief en die nog niet wordt ontvangen

5 keer, waarvan 1 geen email adres heeft achter gelaten.