

NIEUWSBRIEF



JAARGANG 3

APRIL 2024

Beste Jongsenioren, beste lezer,

In deze nieuwsbrief krijgt u informatie over de bijeenkomst van 23 april 'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!' U leest het verslag van het laatste 'een Zinvol gesprek' en de aankondiging van het volgende 'een Zinvol gesprek'. Wij attenderen u op de thema-avond die georganiseerd wordt door de themagroep Wonen.

Tot slot informeren we u over een bijeenkomst van Zoetermeer 2025.

Veel leesplezier en schroom niet om ons te benaderen met vragen en opmerkingen. Uw reactie wordt gewaardeerd!

Mail: info@jongseniorenzm.nl

Bijeenkomst 'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!' op 23 april



De aanmeldingen voor 23 april stromen binnen en er zijn nog slechts enkele plaatsen vrij. Opgeven kan uitsluitend via de [website](#).

Deze middag spreken professor Erik Scherder en Bert van de

Wijdeven van jongeouderen.nl in het kader van 'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd'.

Voorafgaand aan de bijeenkomst kunt u de informatietafels bezoeken van: BRAVO (Brede Activiteiten Voor Ouderen), CKC, Kunstgarage Franx, Parcours disciplines (freerunnen), Seniorweb, Zoetermeer 2025 en JongSeniorenZM.

Programma:

13.15 – 13.45: registratie en inloop met informatietafels

14.00 – 16.00: sprekers Erik Scherder en Bert van de Wijdeven

LET OP: kom op tijd, het programma begint stipt om 14 uur, de deuren zijn na die tijd gesloten.

WIST U DAT?

*Gilde Stadsgidsen Zoetermeer op zoek is naar uitbreiding van het team? U [hier](#) kan klikken voor meer informatie?

*[Kunstgarage Franx](#) op 24 april en 22 mei de deuren opent speciaal voor (jong)senioren?

*U om 11 uur verwacht wordt voor een gratis rondleiding met een kopje koffie, wat lekkers en een nagesprek?

*U zich tot uiterlijk één week van tevoren kan aanmelden per mail: aanmelden@kunstgaragefranx.nl ?

*Studenten Zorg en Welzijn van mbo Rijnland met de expobike in Zoetermeer de wijk in gaan?

*Dit een bakfiets is met innovatieve hulpmiddelen, waarmee mensen langer en prettiger thuis kunnen wonen?

*U [hier](#) meer leest over de expobike en wanneer deze in uw wijk komt?

*Bestuursleden van JSZ kennis hebben gemaakt met Seniorweb Zoetermeer (SWZ)?

*SWZ senioren de mogelijkheden biedt om bij te blijven op digitaal gebied?

*Daarvoor cursussen geeft speciaal voor (jong)senioren zoals: veilig internetten en smartphone en tablet cursussen?

*In diverse bibliotheken gratis inloopspreekuren zijn?

*Hulp aan huis mogelijk is voor 6 euro/uur?

*Meer informatie te vinden is op de [website van SWZ](#) ?

Deze middag roepen wij mensen op zich bij ons aan te melden als 'Pionier van de derde levensfase'. Pioniers gaan 'op avontuur' in hun eigen wijk. Met elkaar inspireren en activeren we andere (jong)senioren om na te denken over de mogelijkheden om zo gezond mogelijk in de eigen omgeving een goed seniorenleven te leiden. Dit doen we rond de drie hoofdthema's van JongSeniorenZM: Vitaliteit & mobiliteit, Wonen, Zingeving. Hoe dit er precies uit komt te zien is aan ons zelf en is pionieren!



Om dit te 'leren' bieden wij een gratis cursus aan: 'wijkpionier van de derde levensfase'. Deze cursus wordt gegeven door Bert van de Wijdeven, tevens spreker op deze middag. In de cursus gaan we o.a. in op hoe we andere (jong)senioren kunnen bereiken, hoe we er achter komen wat er speelt en waar belangstelling voor is, hoe we gemeenschappelijke onderwerpen kunnen bespreken en organiseren in de wijk.

Wij hopen van harte op veel belangstelling om mee te pionieren. Per slot van rekening is de zogenaamde derde levensfase waarin we ons als (jong)senioren vaak nog lang bevinden een periode die heel betekenisvol

kan zijn voor onszelf en voor anderen. (Jong)senioren zijn hierdoor juist een heel kansrijke groep voor de maatschappij.

Verslag een 'Zinvol gesprek'

Op vrijdag 29 maart vond opnieuw een 'Zinvol gesprek' plaats met als thema 'Loslaten'. Dit keer werd bijeengekomen in eetcafé de Goede Buur, Albrandswaard, Meerzicht. Het gesprek kwam vlot op gang. Iedere aanwezige had inbreng, een enkeling had daarbij een steuntje nodig.

Loslaten is een bekend thema voor (jong)senioren:

- Werk, het overlijden van partner en/of vrienden, uithuisgaande kinderen
- Toenemende fysieke en psychische beperkingen nopen tot loslaten

Belangrijke inzichten en ervaringen werden gedeeld:

- Tel je zegeningen, er zijn veel dingen die je (nog) wel kunt.
- Het overlijden van een behoeftige partner kan ook opluchten.
- Je kunt iemand uit liefde loslaten, dat is niet egoïstisch.
- Eerst voor jezelf zorgen, pas daarna kan je dat goed voor een ander doen
- Raak niet teleurgesteld door verwachtingen, bijv. de hulp van kinderen of andere familieleden.
- De meeste mensen luisteren niet echt.
- In de kern moet je zelf je verdriet en pijn verwerken, maar als je je verdriet niet deelt kan dat leiden tot eenzaamheid.
- Het gevoel van leegte, 'blijven hangen' toelaten kan leiden tot ruimte voor iets nieuws. Er is een tijd van loslaten, maar ook van iets nieuws vastpakken.
- Zoek op wat je aanspreekt, wat je aankan, wat je leuk vindt. Heb een 'open mind' voor wat zich aandient.

Het volgende een 'Zinvol gesprek' is alweer gepland en zal zijn op vrijdag 31 mei van 15.00 – 16.30 uur in Buurttuin Zoete Aarde, Broekwegzijde 195, 2725 PE Zoetermeer.

Als mogelijke vervolgthema's zijn genoemd:

- Troost
- Moed/lef
- Rouw
- Flexibiliteit

Aanmelden is al mogelijk en noodzakelijk via info@jongseniorenm.nl

Het maximum aantal deelnemers is 12.

Themabijeenkomst Wonen op 29 mei

De themagroep Wonen verzorgt op 29 mei 2024 een thema-avond in Club Entree, Boerhaavelaan 33.

Tijdstip: 19.30 – 22.00 uur

Sprekers deze avond zijn:

- Wethouder Weerwag
- Vertegenwoordiger van het Knarrenhofproject
- Opruimcoach Marijke Esseveld



Tijdens de inloop zullen er verschillende informatietafels zijn van o.a.: gemeente Zoetermeer, Knarrenhof, Politie Zoetermeer, Seniorweb, Opruimcoach, Verticaal tuinieren, JongSeniorenZM.

Na de presentaties wordt er in groepjes gediscussieerd over een aantal thema's rond deze avond, zodat we weten hoe u daarover denkt!

Bent u er ook bij? Houd de datum alvast vrij in uw agenda. U kunt zich hiervoor nog niet aanmelden. In de volgende nieuwsbrief krijgt u hierover verdere informatie.

Bijeenkomst Samen Goud op 24 april, Zoetermeer 2025

Op 24 april van 16.00 – 18.00 uur organiseert Zoetermeer 2025 een bijeenkomst over 'Prettig ouder worden'.

Gevraagd wordt om de kennis en ervaring van (jong)senioren te delen, om het verhaal van de toekomst te bouwen en het met elkaar te gaan doen. In deze bijeenkomst zal JongSeniorenZM zich ook presenteren.

Locatie: de Goede Buur Meerzicht, Albrandswaard 1, 2716 DA Zoetermeer.

Aanmelden, via de [website van Zoetermeer 2025](#).

JSZ