

NIEUWSBRIEF



JAARGANG 3

MEI 2024

Beste Jongsenioren, beste lezer,

In deze nieuwsbrief leest u het verslag van de succesvolle bijeenkomst van 23 april 'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!'

Wij geven een update over de start van de eerste informatiebijeenkomst 'Pioniers van de derde levensfase'.

U krijgt de laatste informatie over de thema-avond Wonen op 29 mei en de bijeenkomst een 'Zinvol gesprek' op 31 mei.

Tot slot doen wij een beroep op u om een financiële bijdrage te doen aan JongSeniorenZM.

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

Mail: info@jongseniorenzm.nl

Verslag bijeenkomst 'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!'



In een tot de nok toe gevulde zaal van het CKC, heeft op 23 april 2024 het evenement van JongSenioren Zoetermeer plaats gevonden.

Het thema van de bijeenkomst was: 'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!' In een korte introductie werd verteld wat JongSeniorenZM is en wil bereiken.

Het doel van de bijeenkomst was om na dit evenement van start te gaan met 'Pioniers van de derde levensfase'.

Wat is een jongsenior en wat wil JSZ bereiken

Een jongsenior is iemand die zich in de derde levensfase bevindt. Dat is de tijd vanaf je pensioen tot de periode, waarin je niet meer zonder hulp kunt. JongSeniorenZM wil jongsenioren bewust maken van de mogelijkheden die zij hebben om een zo gezond mogelijk zinvol leven te leiden in een passende woonomgeving en wat zij daar zelf aan kunnen bijdragen. En dat alles om zo lang mogelijk op een plezierige manier binnen die 3e levensfase te blijven. Dit gebeurt rond de thema's Vitaliteit & mobiliteit, Wonen en Zingeving.

WIST U DAT?

- * Zoetermeer 2025 op 6 juni een dialoogsessie met bewoners heeft over prettig ouder worden?
- * U zich daarvoor [hier](#) kan opgeven?

- * GGD Haaglanden een nieuwe editie vitaal ouder worden heeft uitgebracht?
- * Met zingeving als thema?
- * Het magazine [digitaal](#) te lezen is?

- * Sinds april een 'Initiatiefgroep Knarrenhof Zoetermeer' is opgericht?
- * U daarover bij de themabijeenkomst Wonen op 29 mei meer kan horen?

- * JSZ samenwerkt met Greg en Baud productions om in het najaar een toneelvoorstelling te presenteren?
- * Deze in het teken staat van ouder worden, beeldvorming en vitaliteit?

- * VWS een grootschalige campagne is gestart ['Praat vandaag over morgen'](#)

- * In de [nieuwsbrief](#) van Seniorweb een stukje staat over de bijeenkomst van 23 april?
- * Daar benadrukt word wat zij kunnen betekenen in vitaal ouder worden?

- * U een bijdrage aan JSZ kunt overmaken via de QR code onderaan deze nieuwsbrief?

De heer *Bert van de Wijdeven van Jongeouderen.nl* ging in zijn presentatie in op wat 'Pioniers van de derde levensfase' zijn en waarom pionieren belangrijk, leuk en uitdagend is.

Hij vertelde over het thema vergrijzing in de derde levensfase en wat we nog kunnen betekenen voor een ander.

De eerste levensfase is de jeugd. De tweede levensfase is het werkzame leven.

De derde levensfase komt na het werkzame leven, maar waarin men wel nog steeds vitaal en actief is.

In de vierde levensfase is men kwetsbaarder en afhankelijk. De heer van de Wijdeven benadrukte dat het zelf maken van keuzes kansen biedt om de kwaliteit van leven zo sterk mogelijk te houden. Hij riep op om vooral de balans te zoeken, ook in je agenda. Denk na over hoe je over 10 jaar zou willen wonen, een netwerk om op terug te vallen, en om vooral ook samen plezier te hebben. Schets je eigen toekomst in je wijk of buurt. Wat gebeurt er al? Wat is er nodig? Verkennen. Informeren. Inspireren. Verbinden. Dat is waar de 'Pioniers van de derde levensfase' voor staan.

Daarna was het podium voor professor *Erik Scherder*. Hij nam de aanwezigen mee op een reis door de hersenen. Hij waarschuwde dat vanaf je 30ste het verlies van functies inzet. Om de teruggang af te remmen moet men bereid zijn om actief te blijven in zowel lichaam als geest. Hij benadrukte dat het voorstel om Pionier te worden een geweldige kans is om vitaal en gezond te blijven, omdat dit allerlei functies van de hersenen aanspreekt zoals plannen, structuur geven aan de dag, zelfreflectie, creativiteit en initiatieven nemen.

Hij vertelde dat het belangrijk is om na 30 minuten zitten 3 minuten te bewegen. Dit is al winst tegen obesitas, ouderdomssuiker en hartfalen. De zaal deed dan ook samen met de professor een flink aantal squats!

De professor deed ooit een oproep aan scholen om leerlingen meer te laten bewegen. Kinderen van 5 jaar kampen tegenwoordig al met ouderdomssuiker.

Zijn algemene oproep was: "Doe het, doe het, doe het voor je eigen gezondheid, mentaal en fysiek. Ga snelwandelen, hardlopen, blijf in beweging. Daag jezelf uit. Doe iets dat moeite kost. Doe iets nieuws."

Maar het aller-, allerbelangrijkste is het sociale aspect: samen iets doen is essentieel voor de gezondheid op alle fronten.

Zijn drie belangrijkste lessen:

- 1) ga nieuwe dingen doen
- 2) ga uitdagingen aan
- 3) doe mentaal en fysiek moeite

Hoe drukker hoe beter. Je kunt het nooit overdrijven, tenzij dit stress geeft. We worden tegenwoordig in zijn algemeenheid eerder ziek en leven langer. Begin dus bij de jeugd en blijf vooral actief en jezelf uitdagen.



Na deze boeiende en inspirerende presentatie sprak *wethouder Ter Laak* over de ervaring van een collega van vroeger die achteraf blij was dat hij met zijn vrouw naar een cursus was geweest over wat te doen als je met pensioen gaat. Dat zorgde ervoor dat hij actief bleef en niet achter de spreekwoordelijke geraniums ging zitten.

Tot slot

Anja Lens, voorzitter van Stichting JongSenioren Zoetermeer, bedankte de gemeente voor de financiële ondersteuning van dit evenement. Eveneens bedankte zij de sprekers, de fotograaf, de techniek van het CKC en de vrijwilligers van JSZ om alles in goede banen te leiden. De aanwezigen werd verzocht een evaluatieformulier in te vullen. Daarop kon men ook aangeven of men geïnteresseerd was om mogelijk 'Pionier van de derde levensfase' te worden. Hier was boven verwachting veel belangstelling voor. Wellicht komt u ze binnenkort wel tegen in uw wijk.

De fotografische vastlegging van deze middag is gedaan door Gerard van Warmerdam. Deze reportage is te zien op: <https://foto.vwarmerdam.nl/2024/Jong-Senioren-Zoetermeer>

Evaluatie

Uit de evaluaties is gebleken dat de bijeenkomst zeer positief gewaardeerd is. 25 bezoekers hebben aangegeven interesse te hebben om 'Pionier van de derde levensfase' te worden. Een prachtig resultaat! Wie weet, zijn de eerste pioniers al snel zichtbaar in enkele wijken in Zoetermeer!

Bovenstaand verslag én de volledige evaluatie van deze bijeenkomst is te lezen op onze [website](#).

Informatiebijeenkomst 'Pioniers van de derde levensfase'

Op 6 juni vindt de eerste bijeenkomst plaats met de geïnteresseerde 'Pioniers van de derde levensfase'. Zij hebben hier persoonlijk een uitnodiging voor ontvangen. In deze bijeenkomst bespreken we, samen met Bert van de Wijdeven van Jonge Ouderen, hoe de (gratis) cursus wordt vorm gegeven en gaan we in op alle vragen die er nog leven. En daarna zal het PIONIEREN echt van start gaan! We houden u op de hoogte.

Thema-avond Wonen

Op woensdagavond 29 mei vindt deze plaats in Club Entree, Boerhaavelaan 33.

Tijdstip: 19.30 – 22.00 uur

Sprekers deze avond zijn:

- Wethouder Weerwag
- Anneke van Rossum van Knarrenhof Nederland
- Opruimcoach Marijke Esseveld

Het maximale aantal beschikbare plaatsen is bereikt. De inschrijving is gesloten.

Indien u na aanmelding onverhoopt verhinderd bent, dit graag laten weten aan info@jongseniorenzm.nl



Bijeenkomst 'een Zinvol gesprek'

Op vrijdagdag 31 mei van 16.00 tot 17.30 uur vindt alweer het derde 'een Zinvol gesprek' van dit jaar plaats.

Het thema is: Acceptatie.

Het maximale aantal deelnemers van 12 is inmiddels bereikt. Opgeven is mogelijk, maar u komt dan op de reservelijst. Als er een plekje open valt krijgt u daarover bericht.

Ook hier het verzoek om u af te melden als u verhinderd bent, mailen naar

info@jongseniorenzm.nl

Locatie van de bijeenkomst: De Zoete Aarde, Broekwegzijde 195

Informatie en de wijze van aanmelden over 'een Zinvol gesprek' leest u [hier](#).



Vrijwillige bijdrage



JongSenioren Zoetermeer heeft als Stichting geen leden en int geen contributiegelden.

Om de activiteiten, zoals de thema-avonden, te organiseren zijn wij afhankelijk van subsidies. Tot nu toe kunnen wij de activiteiten zonder deelname-kosten aanbieden. We vinden het belangrijk om op die manier de activiteiten voor iedereen toegankelijk en laagdrempelig te houden. Dat willen we graag zo houden!

Het helpt ons enorm als u ons daarbij ondersteunt met een financiële bijdrage. Zo kunnen we blijvend activiteiten organiseren die erop gericht zijn om als jongsenioren elkaar te inspireren en activeren om na te denken over het ouder worden en bewust te maken van de keuzemogelijkheden. Dat alles om een zo prettig en lang mogelijke derde levensfase te hebben.

Doneer via de QR code!

Hartelijke dank!

JSZ