

# NIEUWSBRIEF



JAARGANG 3

SEPTEMBER 2024

Beste Jongsenioren, beste lezers,

In deze nieuwsbrief treft u het programma aan van onze eerstkomende themabijeenkomst op 22 oktober. Wij doen verslag van ontwikkelingen bij de pioniers van de derde levensfase en vermelden nieuws uit de themagroepen. Verder praten we u bij over de activiteiten van het bestuur van JSZ en waar wij de komende periode in de stad te vinden zijn. Tot slot doen wij een oproep aan u!

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

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

## Thema-avond 'Een positieve kijk op ouder worden; hoe dan?'

Op dinsdagavond 22 oktober houden we deze interessante bijeenkomst, georganiseerd door de themagroep Vitaliteit & Mobiliteit.

Drie sprekers zullen het onderwerp inleiden.

*Jolanda Lindenberg* van Leyden Academy on Vitality and Ageing gaat in op onderzoeksfeiten over beeldvorming bij het ouder worden. Bijvoorbeeld: welk effect beeldvorming heeft op gezondheid en vitaliteit, en wat ouderen daaraan zelf positief kunnen bijdragen.

*Mieke Schouten*, seniorencoach, gaat in op hoe je zelf aan de slag kan om aan ouder worden juist een positieve insteek te geven.

*De heer Charlie Aptroot*, oud-burgemeester van Zoetermeer, zal ons inspireren met zijn eigen ervarings-verhaal en 'lessen' voor een vitale en betekenisvolle derde levensfase.

Na de inleidingen en een korte pauze zullen we onder begeleiding in kleine groepjes verder praten over het onderwerp.

Tijd:

19.15 uur: inloop met informatietafels

20.00 – 22.00 uur: inleidingen en discussie in groepjes

Locatie:

Club Entree, Boerhaavelaan 33, 2713 HA Zoetermeer

U kunt zich al aanmelden, door het scannen van bijgaande QR code.



Het belooft een boeiende avond te worden. We hopen u te verwelkomen!

## WIST U DAT?

\* Olga Commandeur op 22 september van 13 – 15 u een gratis workshop in het Beweegpark Noord Aa geeft waaraan iedereen kan deelnemen?

\* U zich daar wel voor moet [opgeven](#)?

\* OSO (Overleg Samenwerkende Ouderenbonden) op 1 oktober een 'middag van Ontmoeting' met muzikale omlijsting van de Zingende Advocaat organiseert?

\* U zich daarvoor kunt opgeven bij Ineke Rijdsdam [aovz@outlook.com](mailto:aovz@outlook.com) of 079-3411417?

\* Diverse lokaties van inZet op 30 september en 2 oktober de [Pubquiz 'uit de oude doos'](#) organiseren?

\* Stichting 'Vier het leven' ouderen de kans biedt om [deel te nemen aan sociaal culturele activiteiten](#)

\* Hiervan ook in Zoetermeer gebruik gemaakt kan worden?

\* CKC speciaal voor 55 plussers het programma '[Uit de kunst](#)' aanbiedt?

\* Op 13 september de Vitality Club van start is gegaan in het Gat in de Markt?

\* U hierover kunt lezen in deze nieuwsbrief?

\* De Vitality Club op zoek is naar zgn. peer coaches?

\* Dat dit een vrijwillige coach is zonder specifieke achtergrond?

\* U en wij dat allemaal zouden kunnen zijn?

\*Maar doet u eerst eens gezellig mee?

## Cursus 'Pioniers van de derde levensfase'

Op 17 juli en 11 september hebben de pioniers de eerste cursusmiddagen gehad! Met veel enthousiasme gaan de pioniers in groepjes aan de slag. Aan ieder groepje is een bestuurslid gekoppeld voor vragen en meedenken. We houden ons eerst bezig met het verkennen en het doorgronden van de 9 aandachtsgebieden (bijvoorbeeld: financiën, veiligheid, mobiliteit, leefstijl) en we onderzoeken wat er in de wijken van Zoetermeer al is en waar de behoeftes van mensen in de derde levensfase liggen. Pas later in de cursus maken we een plan en gaan we met onderwerpen aan de gang.



## Nieuws uit de themagroepen

### *Themagroep Vitaliteit & Mobiliteit*

De themagroep is volop bezig met de voorbereidingen voor de bijeenkomst van 22 oktober!

### *Themagroep Wonen*

De themagroep wordt soms gevraagd door projectontwikkelaars, gemeente, stadsarchitecten en corporaties om mee te denken over toekomstbestendige woningbouwplannen.

Verder oriënteert de groep zich al op het onderwerp van de themabijeenkomst in 2025.

Vanuit de themagroep is de Initiatiefgroep Knarrenhof ontstaan. De Initiatiefgroep gaat 'los en zelfstandig' van JSZ verder met haar activiteiten om tot het realiseren van een Knarrenhof in Zoetermeer te komen. Wel houdt JSZ nauw contact over de ontwikkelingen. Enkele leden van de Initiatiefgroep blijven actief binnen de themagroep. Zoetermeer is inmiddels als officiële (a.s.) Knarrenhof lokatie geregistreerd bij Knarrenhof Nederland. Ontwikkelingen hierover zijn te volgen op de [website van Knarrenhof](#)

### *Themagroep Zingeving*

De themagroep organiseert ca. één keer per 6 weken een gespreksbijeenkomst onder de naam 'Een Zinvol gesprek'. Op vrijdag 26 juli was het onderwerp 'Troost'. In de sfeervolle kas van buurttuin De Zoete Aarde werd hierover met elkaar gesproken. Het verslag van dit 'Een Zinvol gesprek' is [hier](#) te lezen. Het volgende 'Een Zinvol gesprek' is op vrijdag 27 september van 16 – 17.30 u., en vindt ook plaats in buurttuin De Zoete Aarde, Broekwegzijde 195. Het thema is: 'Waar krijg je energie van?'. Helen Roos vertelt daarover al in haar [blog](#) en nodigt u uit om over dit onderwerp verder te praten. Er kunnen 12 mensen deelnemen. Opgeven is nodig en kan via de mail: [info@jongseniorenzm.nl](mailto:info@jongseniorenzm.nl) Bij verhindering graag afmelden zodat de plaats door een ander ingenomen kan worden.

## Nieuws uit het bestuur

JSZ is op veel manieren betrokken bij initiatieven die te maken hebben met vitaal ouder worden en het bevorderen van een zo lang mogelijke prettige derde levensfase. We richten ons daarbij op de 3 hoofdthema's: Vitaliteit & mobiliteit, Wonen en Zingeving. Wij gaan uit van de vragen en behoeften van de jongsenioren zelf en onze insteek is 'preventie'! Nadenken over het ouder worden zonder dat er zich al een specifieke situatie of probleem voordoet. Want, wie prettig oud wil worden, begint op tijd!

Waar komt u ons zoal tegen?

- JSZ, café Max en de gemeente Zoetermeer hebben de handen ineen geslagen om een Vitality Club te starten in het Gat in de Markt. Vitality clubs zijn laagdrempelige beweegclubs vóór en dóór 55 plussers met als doel om gezond en vitaal oud te worden. Vitality Clubs bestaan uit buurtbewoners die samen bewegen in de buitenlucht of openbare ruimte. Het bewegen gebeurt onder leiding van een zogenaamde peer coach. Een peer coach is iemand uit de groep die de leiding neemt tijdens de bewegingssessie. De clubs worden dus niet begeleid door betaalde professionals. De oefeningen zijn op ieder niveau uit te voeren. Na afloop is er mogelijkheid voor een gezamenlijke koffie/thee in café Max. In september biedt café Max het eerste kopje gratis aan. In [deze video van Vitality Club Denekamp](#) worden de



werkwijze en effecten van een Vitality Club mooi in beeld gebracht. Voor meer informatie: [klik hier](#).

Op 13 september vond met veel enthousiasme en gezelligheid de aftrap plaats. Lees er [hier](#) meer over! Iedere vrijdag om 9.00 uur kunt u mee doen. Bent u er de volgende keren ook bij? Aanmelden is niet nodig en deelname is gratis.

- JSZ neemt deel aan de dialoogsessies Samen Goud van Samen Zoetermeer Gezond. Dit zijn denkbijeenkomsten met bewoners over prettig ouder worden. De volgende dialoog is op 18 september, u kunt zich [aanmelden](#) om mee te denken en mee te doen!

- Op zaterdag 5 oktober vindt van 10.00 tot 15.00 uur in Dekker het [BRAVO festival](#) plaats. Hét gratis evenement voor 55 plussers in Zoetermeer! Er valt veel te ontdekken en te doen in een wereld van beweging en vitaliteit. Bekende Nederlanders zoals: Janny van der

Heijden, Jaap Jongbloed en Barbara de Loor delen hun tips over een gezond leven en zetten je ook letterlijk in beweging! JSZ draagt haar steentje bij en is te vinden op de informatiemarkt.

- Op 19 oktober van 11.00 tot 17.00 uur staan het Bibliotheek-Forum Zoetermeer en de Expo ruimte volledig in het teken van Duurzame Stad Zoetermeer. Het evenement richt zich op 3 thema's: Sociale Stad, Gezonde Stad en Duurzame Stad. Er is een inspiratiemarkt en er zijn lezingen, workshops en activiteiten voor jong en oud. Ook JSZ is met een informatietafel aanwezig. Het programma wordt nog ontwikkeld. In de lokale media volgt nadere informatie.

- Op 4 september vond de opening plaats van de [Kamer van Inwoners](#) in Zoetermeer. Inwoners van Zoetermeer worden uitgenodigd actief mee te denken over zorg en welzijn. De ideeën van inwoners zijn hierbij hard nodig. JSZ was daarbij aanwezig. Het verslag en de datum van de volgende bijeenkomst worden bekendgemaakt op de [website van Samen Zoetermeer Gezond](#).

### Afscheid en Oproepen

Helaas heeft Juliëtte Meurs zich terug getrokken uit het bestuur. Dat vinden wij heel jammer, maar we hebben uiteraard begrip voor haar besluit. We zullen haar praktische en nuchtere inbreng missen. Ze hield ons scherp en zorgde ervoor dat we onze focus bleven richten op onze missie en visie.

Heel veel dank, Juliëtte, voor je waardevolle bijdrage!!



**Dit betekent dat we een vacature voor een algemeen bestuurslid hebben!**

Heeft u interesse of kent u iemand die interesse zou hebben? Laat het ons weten! U kunt rekenen op een bevlogen en gezellig bestuursteam met denkers en doeners! Mail ons: [info@jongseniorenzm.nl](mailto:info@jongseniorenzm.nl)

**Tevens doen wij een oproep voor iemand die affiniteit heeft met website zaken!**

Op korte termijn krijgen wij ondersteuning bij het beheer van de website door Martha Pelkman van [internetbureau drs. Pee](#). Daar zijn wij heel blij mee. Maar tegelijkertijd willen wij zelf ook vaardiger worden in het websitebeheer. Martha is bereid om ons daarin de kneepjes van het vak bij te brengen. Vindt u het leuk of kent u iemand die dit ook wil leren en deze kennis als vrijwilliger wil inzetten voor JSZ? Dan kunnen we een klein website-team maken die elkaar op ideeën brengt en samen de website actueel kan houden. Mail ons: [info@jongseniorenzm.nl](mailto:info@jongseniorenzm.nl)

**JSZ**