

NIEUWSBRIEF



JAARGANG 3

NOVEMBER 2024

Beste Jongsenioren, beste lezers,

In deze nieuwsbrief treft u het verslag aan van onze themabijeenkomst op 22 oktober 'Een positieve kijk op ouder worden, hoe dan...?'. Wij doen verslag over onze pioniers van de derde levensfase en vermelden nieuws uit de themagroepen. Verder praten we u bij over de activiteiten van het bestuur van JSZ. Ook doen we een oproep om mee te doen aan de Vitality Club in het Gat in de Markt. JSZ is hier tijdens de opstartfase nog bij betrokken.

Tot slot kondigen we een toneelvoorstelling aan. Deze komt tot stand door een samenwerking met Theaterhart en JSZ.

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

Mail: info@jongseniorenzm.nl

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

Op dinsdagavond 22 oktober hielden we de thema avond 'Een positieve kijk op ouder worden, hoe dan?'. Deze avond was georganiseerd door de themagroep Vitaliteit & Mobiliteit.

Inloop

Tijdens de inloop konden de bezoekers zich informeren en/of in actie komen bij de Smartfloor – een loopmat met sensoren die het looppatroon en valrisico analyseert -, Freerunners van Parkour Disciplines, Yoga, Max seniorencoach, Vitality club, Gouden Dans van het Stadstheater, Club Entree en JongSenioren ZM.

Presentaties

Jolanda Lindenberg van Leyden Academy on Vitality and Ageing vertelde wat er vanuit onderzoek bekend is over beeldvorming over ouderen en welke beelden ouderen zelf hebben. Ouderen komen in de publiciteit als ze iets 'bijzonders' doen.

Krantenkoppen als 'motorrijden in trek bij 65 plussers' of 'oudere gaat 5x per week naar de sportschool'.



WIST U DAT?

- * Stadstheater Zoetermeer bezig is met een project 'de Gouden Dans'?
- * 65 plussers een aantal weken dansles kunnen volgen, voorbereidend op een grote dansvoorstelling in de Grote Zaal?
- * U zich daarvoor vanaf 3 december kan opgeven via [deze nieuwspagina](#)
- * Café Max een nieuwsbrief uitgeeft waarin interessante activiteiten zoals workshops en gespreksgroepen worden aangekondigd?
- * U zich voor deze [nieuwsbrief](#) kunt inschrijven?
- * Dat aan de Vitality Club in het Gat in de Markt al een vaste groep meedoet?
- * U daarover verderop in deze nieuwsbrief meer leest?
- * De overheidscampagne '[Praat vandaag over morgen](#)' in TV spots te zien is en aansluit op wat wij als JSZ belangrijk vinden?
- * Theaterhart in samenspraak met JSZ een toneelstuk over 'voorbereiden op ouder worden' maakt?
- * U daarover in deze nieuwsbrief meer leest?
- * Hans v Hezewijk op 10 december in het [Stadstheater](#) een inspirerende lezing 'Je eigen kracht' geeft?
- * Hij zijn eigen Hans-levenshouding heeft ontwikkeld?

Anderzijds is er berichtgeving als 'probleem': 'bejaardentehuis is afgeschaft maar deze flat heeft er nog veel van weg'. Jolanda riep op om ook zelf als oudere na te denken over je eigen taal en beelden over het ouder worden. Zelf positief of negatief denken over het ouder worden laat (statistisch) een verschil van 6 jaar in levensverwachting zien!

Mieke Schouten vertelde over haar werk als seniorencoach. Zij ging onder andere in op het verbinden van de werelden van jong en oud: hoe kijken we naar elkaar en wat weten we van elkaars werelden? Interesse in elkaar kan al in kleine gesprekjes gebeuren en voor geluksmomentjes zorgen. Laat zien waar je trots op bent en sta eens stil waar je dankbaar voor bent!

Oud-burgemeester *Charlie Aptroot*, Zoetermeer, vertelde tot slot op bevlogen wijze waarmee hij bezig is sinds hij kortgeleden echt met pensioen ging. Hij probeert bewust zo prettig mogelijk oud te worden. Voor hem is het glas altijd



halfvol in plaats van halfleeg. Hij gaf zijn persoonlijke inzichten zoals: blij meedoen, kom onder de mensen, beweeg, pas op voor 'oude mannenpraat' en denk niet dat je alles beter weet – vroeger was niet alles beter. Een les die hij meegaf: 'if you don't use it, you'll lose it'.

Na deze presentaties kwamen de aanwezigen zelf in actie met de vraag:

Hoe jong voelt u zich en hoe verhoudt zich dat tot uw werkelijke leeftijd?

Zij namen plaats in het vak wat hen het meest paste: de huidige

leeftijd, ongeveer 5 jaar ouder, ongeveer 5 jaar jonger en ongeveer 10 jaar jonger.

De vakken 5 en 10 jaar jonger waren opmerkelijk meer bezet dan de andere vakken.

Groepsgesprekken

Na de pauze is er in groepjes verder gesproken over het onderwerp en is er veel uitgewisseld wat inspiratie en inzichten gaf.

Met ruim 60 bezoekers kijken we terug op een geslaagde avond.

Het volledige verslag, de opmerkingen uit de groepsgesprekken en de evaluatie is te vinden op onze [website](#).

Pioniers van de derde levensfase

Op 23 oktober hadden de pioniers de derde cursusmiddag. Dit keer hebben we gesproken over:

- Wonen: welke waarde is belangrijk als je het hebt over je woning en woonomgeving nu en bijvoorbeeld over 10 jaar?
- Sociaal netwerk: wat verandert er als je in de derde levensfase bent, wat maakt het kwetsbaar en welke acties zou je kunnen ondernemen?
- En belangrijk: verbinding en voelsprietten. Pioniers zullen hun voelsprietten gebruiken om de kansen op verbinding te ontdekken. Niet alleen ontmoeten, elkaar informeren, inspireren en activeren, maar juist de verbinding met anderen maken is de sleutel!

Helaas zijn er ook enkele pioniers afgevallen, maar hebben we nog steeds een bevlogen groep van 8 pioniers, die al rondsnoeffen in hun wijk.

Nieuws uit de themagroepen

Themagroep Vitaliteit & Mobiliteit

De themagroep heeft teruggeblikt op de bijeenkomst van 22 oktober: wat ging goed en wat zijn de tips voor verbetering. De evaluaties ingevuld door de bezoekers helpen daar ook zeker bij. Zo krijgen wij weer een beeld welke behoeften er onder jongsenioren leven en hoe we daarop kunnen inspelen. We brainstormen alweer over onze volgende plannen en themabijeenkomst in 2025.

De groep is uitgebreid met een nieuw lid. Daar zijn we reuze blij mee!

Themagroep Wonen

De themagroep is bezig met het voorbereiden van de thema-avond Wonen in 2025.

Themagroep Zingeving

De groep organiseerde op vrijdag 27 september 'Een Zinvol gesprek' met als thema 'Waar krijg je energie van?' Het sfeerverslag van deze bijeenkomst is te lezen op de [website](#)

Enkele quotes uit de evaluatie van deze middag: 'was heel leuk!!'; 'van elkaar leren en diversiteit ontdekken'; 'gezellig en leerzaam, mooie mensen ontmoet'.

Het volgende 'Een Zinvol gesprek' is op vrijdag 29 november van 15.00 tot 16.30 uur in Club Entree, Boerhaavelaan 33. Het thema is: 'Grenzen stellen' Lees hierover al in de [blog van Helen de Roos](#). Er kunnen 12 mensen deelnemen.

Opgeven is nodig en kan via de mail: info@jongseniorenzm.nl Bij verhindering graag afmelden zodat de plaats door een ander ingenomen kan worden.

Nieuws uit het bestuur

De penningmeester Bert Bos heeft helaas aangegeven dat hij zich terugtrekt uit het bestuur. Dat vinden we heel erg jammer, maar uiteraard begrijpen wij zijn besluit. We waarderen het enorm dat hij ons nu in de overgangperiode naar een nieuwe penningmeester terzijde blijft staan. Reuze bedankt, Bert, voor alles wat je voor JSZ gedaan hebt en ons wijzer gemaakt hebt in de financiële huishouding.

Gelukkig hebben wij al een waarnemend penningmeester gevonden. Gerard Zijlstra zal ons financiële reilen en zeilen op orde gaan houden.



Website zaken

Op 30 september was het officiële moment van de eerste match van de Zoetermeerse Uitdaging. De Zoetermeerse Uitdaging heeft voor ons de match gemaakt met [Martha Pelkman van internetbureau drs. Pee](#) Martha gaat ons ondersteunen bij het websitebeheer! Lees [hierover](#) meer in het bericht dat in het Streekblad is verschenen.

Michelle Zuurmond bedanken we enorm voor haar inspanningen en hulp die zij tot voor kort gaf om de website bij te houden!

Vitalityclub in het Gat in de Markt

Sinds 13 september is de eerste vitality club in Zoetermeer van start gegaan. Iedere vrijdagmorgen van 9.00 tot 10.00 uur komen bewoners bij elkaar in het Gat in de Markt om samen te bewegen.

Vitalityclubs zijn beweegclubs vóór en dóór 55 plussers waarbij buurtbewoners op een laagdrempelige manier met elkaar bewegen in de buitenlucht of openbare ruimte.

De clubs worden niet begeleid door (betaalde) professionals, maar door zgn. peer coaches. Een peer coach is een enthousiaste deelnemer uit de groep die de leiding neemt tijdens de beweessessie. De oefeningen zijn op ieder niveau uit te voeren en meedoen is op eigen risico.

Meedoen is gratis. Iedereen is welkom en aanmelden is niet nodig. Na afloop is er gratis koffie/thee in café Max, aangeboden door de gemeente. Kijk voor meer informatie: www.vitality-club.nl



Toneelvoorstelling

Theaterhart gaat een interactieve toneelvoorstelling maken waarin het voorbereiden op het ouder worden centraal staat. In samenspraak met JSZ is dit plan ontstaan. De eerste ideeën zijn al uitgewisseld.

Wanneer: in de tweede helft van januari 2025. Wij houden u op de hoogte van de definitieve datum.

Locatie: Club Entree, Boerhaavelaan 33.

Lijkt het u leuk om mee te doen in dit toneelstuk? Laat het ons weten door te mailen naar: info@jongseniorenzm.nl