

NIEUWSBRIEF



JAARGANG 4

JANUARI 2025

Beste Jongsenioren, beste lezers,

Wij wensen u een heel mooi 2025! Een vrolijk en gezond jaar, vol met inspiratie en motivatie. In deze nieuwsbrief kunt u lezen over de plannen in het nieuwe jaar. We beginnen het jaar al goed met een theatrale toneel-voorstelling in januari.



Ook treft u de plannen aan over de themabijeenkomsten in 2025, die door de themagroepen worden georganiseerd. En we attenderen u alvast op de bijeenkomst 'In gesprek over de dag van morgen'. We praten u bij over de pioniers van de derde levensfase. We vragen u namens studenten Verpleegkunde van mbo Rijnland mee te doen aan een onderzoek over zorgtechnologie. En tot slot vragen we u om eens na te denken over een bestuursfunctie bij ons.

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

Mail: info@jongseniorenzm.nl

JongSenioren en toneel: 'DOEM OF DOEN na je pensioen'

Op dinsdagavond 28 januari komt de toneelvoorstelling 'DOEM OF DOEN na je pensioen' op de planken. We nodigen u van harte uit voor deze theatrale avond vol gezelligheid en inspiratie!

Het stuk is tot stand gekomen door een samenwerking met Theaterhart, Wijck Zoetermeer, Greg en Baud productions en JSZ. Ook jongsenioren zelf doen in deze voorstelling mee!

Tijd: 19.30 – 22.00 uur

Locatie: Club Entree, Boerhaavelaan 33.

De toegang is gratis. Voor de koffie en thee vragen wij een kleine bijdrage.

U dient zich vooraf aan te melden door te mailen naar:

info@jongseniorenzm.nl

Wees er snel bij, want vol = vol!

WIST U DAT?

- * Op 21 januari er weer een bijeenkomst van de Kamer van Inwoners plaatsvindt?
- * U daar actief kan meedenken en samenwerken om van Zoetermeer een gezondere stad te maken?
- * U [hier](#) meer informatie vindt en zich kunt opgeven?

- * Er een platform bestaat waarin actuele onderwerpen rondom ouderen en ouder worden bestaat?
- * Dit onder de naam van [Seniorenjournaal](#) dagelijks geselecteerd nieuws verzameld en in een gratis nieuwsbrief verstuurd wordt?

- * [Voorzorgcirkels](#) een opkomende trend is in Nederland?

- * Dit over omzien naar elkaar in een buurt gaat?

- * JSZ dit met veel interesse volgt en een mooie stimulans vindt om met elkaar actief en vitaal ouder te worden?

- * Op 28 januari [Seniorweb](#) een informatiebijeenkomst houdt in het Forum, over het nieuwe cursusseizoen?

- * Voor inwoners van Zoetermeer op 30 januari een gratis training Positieve Gezondheid start?

U daarover [hier](#) meer informatie vindt?

Nieuws uit de themagroepen

De drie themagroepen, te weten: Vitaliteit & mobiliteit, Wonen en Zingeving organiseren elk jaarlijks een bijeenkomst rondom het thema. De voorbereidingen worden al getroffen.

Themagroep Wonen

In juni organiseert deze groep de bijeenkomst 'Veiligheid!, Hoe dan?'

Themagroep Zingeving



Elke twee maanden organiseert de groep 'Een Zinvol Gesprek'. Het sfeerverslag van de laatste bijeenkomst op 29 november is te lezen op de [website](#) van JSZ. Het volgende 'Een Zinvol Gesprek' vindt plaats op vrijdag 31 januari van 15.00 – 16.30 uur. Het thema van deze bijeenkomst is: 'Hoe maak ik nieuwe contact(en) als senior?'

De locatie is: Club Entree, Boerhaavelaan 33. 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.

In de eerste helft van dit jaar zal de themagroep een bijeenkomst organiseren. Wij houden u op de hoogte!

Themagroep Vitaliteit

Van deze themagroep kunt u in het najaar een bijeenkomst verwachten.

Daarnaast denkt de groep mee in het organiseren van een grote bijeenkomst. Na het succes van de bijeenkomst in april jl. in het CKC met Erik Scherder en Bert van de Wijdeven hopen wij een dergelijk evenement dit jaar weer aan te bieden.

In gesprek over de dag van morgen

Op vrijdagmiddag 16 mei organiseert JSZ samen met de drie ouderenbonden AOVZ, PCOB en KBOZ een zeer informatieve bijeenkomst rond het thema 'In gesprek over de dag van morgen – medische keuzes in de latere levensjaren'.

Dit onderwerp is een initiatief van het Ouderenberaad Zuid-Holland Noord. Het Ouderenberaad is ook betrokken bij deze bijeenkomst en zorgt onder meer voor de spreker. Dit is Mevrouw Dr. Dorothea Touwen, docent en onderzoeker medische ethiek aan het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC).

Noteer de datum vast in uw agenda. In de volgende nieuwsbrieven leest u hier meer over.

Pioniers van de derde levensfase

In de vorige nieuwsbrieven vertelden we u al over de 'pioniers'. Zij dragen de missie van JSZ uit in de wijk. Dat wil zeggen: elkaar als jongsenioren bewustmaken dat je je kan voorbereiden op het ouder worden en daarin keuzemogelijkheden hebt. Dit doen we door elkaar te informeren, te inspireren en te activeren.

De pioniers krijgen daarvoor een gedegen opleiding, die ze begin 2025 zullen afronden. Daarna zult u ze onder andere in de wijk Seghwaert aantreffen. In de wijk onderzoeken ze waaraan mensen in de derde levensfase behoefte hebben. Mogelijke is hiervoor al een aanbod aanwezig. Dan zullen de pioniers daarop wijzen en met de aanbieders hiervan samenwerken. Het kan ook zijn dat er voor een specifieke behoefte, die bij meerdere jongsenioren leven, geen passend aanbod is. In dat geval zullen de pioniers met elkaar en met anderen organisaties dit ontwikkelen. Op deze manier wordt er ingespeeld op wat er leeft bij jongsenioren!

Zorgtechnologie, hoe kijken jongsenioren daar tegenaan?

Derdejaars studenten Verpleegkunde van MBO Rijnland doen onderzoek naar hoe zorg en technologie elkaar kunnen versterken en de kwaliteit van leven kan verbeteren. De studenten willen graag de meningen, ervaringen en de kijk van (jong)senioren op zorgtechnologie horen. Op deze manier kunnen zij inspelen op behoeften van inwoners en mogelijk vernieuwende oplossingen ontwikkelen.

Bij zorgtechnologie kunt u denken aan hulpmiddelen die ondersteunen bij de gezondheid, wonen en welzijn. Voorbeelden daarvan zijn: gezondheidsapps, alarmeringssystemen, beeldbellen. Wilt u deelnemen aan dit onderzoek?

Het onderzoek bestaat uit een vragenlijst. De antwoorden worden anoniem verwerkt. U wordt om een handtekening gevraagd, waarmee u schriftelijke toestemming geeft dat de antwoorden gebruikt mogen worden voor het onderzoek. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten.

Mailt u naar Arianne Riedijk, ariedijk@mborijnland.nl, dan ontvangt u de vragenlijst.



Gezocht: nieuwe bestuursleden



Wij zijn nog op zoek naar nieuwe bestuursleden. Vindt u het leuk om met ons mee te doen? Neem dan zeker contact met ons op. De invulling van de taken gaat uiteraard in overleg, afhankelijk van waar u zich het meeste in thuis voelt en wat ook qua tijdsinvestering goed past. Wilt u de eerste keren gewoon eens meedraaien met ons en dan bepalen of het wat voor u is? We staan er allemaal open voor. Mail ons: info@jongseniorenzm.nl

JSZ