

**Verslag van de workshop tijdens de netwerkbijeenkomst van Samen Zoetermeer Gezond op donderdag 13 februari 2025**

Anja Lens, Bianca de Bruijn en Henriëtte Bots hebben op de netwerkbijeenkomst twee keer dezelfde workshop voor professionals gegeven met de titel “Nieuwe Senioren: Wie gezond oud wil worden, begint op tijd!”

Na een inleiding over JongSenioren Zoetermeer en Pioniers van de derde levensfase hebben we de professionals drie stellingen voorgelegd, waar ze in groepjes van 3 tot 4 personen over konden discussiëren. De meeste groepen hebben maar één of twee stellingen kunnen bespreken. De achtergrond van de deelnemers was heel divers: van managers tot beleidsmedewerkers tot uitvoerenden in de wijk.

**Stelling 1:**

**Pioniers spelen een belangrijke rol in het bewust maken van jongsenioren dat zij zelf een bijdrage kunnen leveren aan een zo prettig en lang mogelijke derde levensfase.**

**Stelling 2:**

**Professionals kunnen veel leren van pioniers en hun kijk op ouder worden.**

**Stelling 3:**

**Kruip in de rol van de pionier: “Als ik een pionier was, zou ik goed weten, waar je de behoefte en vragen van jongsenioren te weten komt en hoe ik kan samenwerken”.**

**Conclusie van de workshop**

Tijdens de workshop werd duidelijk dat pioniers een belangrijke rol kunnen spelen in het bewust maken van jongsenioren over de keuzes die zij zelf kunnen maken voor een prettige derde levensfase. Hoewel de verantwoordelijkheid uiteindelijk bij het individu ligt, kunnen pioniers door hun ervaring en actieve betrokkenheid anderen inspireren en motiveren.

Daarnaast werd erkend dat professionals veel kunnen leren van pioniers, met name over ouder worden vanuit het perspectief van de doelgroep zelf. Dit wederzijds leren kan bijdragen aan een bredere en preventieve kijk op ouderenzorg. Tegelijkertijd werd benadrukt dat iedere oudere uniek is, waardoor maatwerk en een open dialoog essentieel blijven.

Bij de vraag hoe pioniers in de praktijk de behoeften van jongsenioren kunnen achterhalen en samenwerking kunnen opzoeken, kwamen diverse concrete ideeën naar voren. Lokale ontmoetingsplekken, samenwerking met zorgverleners, en laagdrempelige activiteiten werden genoemd als manieren om mensen te bereiken. Tegelijkertijd werd erkend dat het niet altijd eenvoudig is om zicht te krijgen op wat er leeft in de gemeenschap.

Kortom, de workshop onderstreepte het belang van samenwerking tussen pioniers en professionals, het delen van kennis en ervaringen, en het creëren van toegankelijke initiatieven om jongsenioren bewust te maken van de mogelijkheden voor een vitaal ouder worden.