

# NIEUWSBRIEF



JAARGANG 2

AUGUSTUS 2023

Beste Jongsenioren, beste lezer,

In deze nieuwsbrief vindt u het verslag van de thema-avond van 21 juni j.l. 'Het verhaal van je leven'. We praten u bij over waar JongSenioren Zoetermeer de afgelopen periode mee bezig is geweest. We doen een oproep om met ons mee te doen. U vindt de aankondiging van onze volgende themabijeenkomst. En wij wijzen u op een aantal interessante bijeenkomsten.

## Verslag van de thema avond

Op 21 juni organiseerde de themagroep Zingeving de avond 'Het verhaal van je leven!'

De avond begon met de inloop waar verschillende organisaties, die zich bezighouden met Zingeving, zich presenteerden.

De volgende organisaties waren aanwezig: Grootouders voor het klimaat, Hospice Zoetermeer, Humanistisch verbond Haaglanden, Humanitas Nabestaandencafé, UVV Levensboeken en auteur Rob Oele.

Daarna volgden drie presentaties. De avond werd geopend door Koert Vrijhof, die ons vertelde over de verschillende levensfasen aan de hand van het boek van Hans Korteweg: "Nog vele jaren".

Helen de Roos vertelde wat ze in haar werk als maatschappelijk werkster in de hartrevalidatie tegen kwam: hoe vele patiënten door hun hartincident weer opnieuw betekenis leerden geven aan hun leven. En ze kwam die noodzaak tot verandering zelf tegen toen ze met pensioen ging. Het betekent op zoek gaan naar een nieuwe balans, wat tegelijkertijd een bezinning op je leven geeft.

Vervolgens vertelde Rob Oele over breuklijnen en levenslessen in een mensenleven. Hij illustreerde dit met een heel persoonlijk verhaal aan de hand van gebeurtenissen in zijn eigen leven.

Na een korte pauze is er in kleine groepjes gepraat over de volgende vragen:

- Wat in je leven was bepalend voor wie je nu bent?
- Welke droom hoop je dat ooit uitkomt?

## WIST U DAT?

- Wij met een informatie stand aanwezig waren bij de opening van 'Rondje Gezond' in het Entreegebied
- Wij daar leuke gesprekken hadden aan de hand van onder meer vragen over het beweeggedrag van Nederlanders?
- Wij aanwezig zijn op het stadsfestival op 16 september [Stadsfestival Zoetermeer 2040 | Zoetermeer is de plek](#); komt u ook?
- De themagroep Wonen nieuw leven is ingeblazen?
- De groep uit 6 enthousiaste deelnemers bestaat?
- Het [verslag](#) van de [thema avond](#) over Wonen van 19 april naar wethouder Weerwag is gestuurd?
- De wethouder dit met belangstelling heeft gelezen, maar een vervolgspraak er (nog) niet van gekomen is?
- Wij binnenkort meer promotiemateriaal hebben en dus onze zichtbaarheid vergroten?
- Wij op [facebook](#) en [LinkedIn](#) te vinden zijn?

- Wat zijn eigenlijk je idealen? Naar welke idealen leef jij?
- Wat zou je van jezelf achter willen laten?

Toon Vessies vertelde hierna in het kort wat hij in de verschillende groepjes had gehoord. Hij heeft iets geproefd van een verlangen naar zingeving en betekenis rond het eigen verhaal. En dat lukt niet zomaar in die korte tijd. Het delen van verhalen met elkaar zet je aan het denken en Toon gaf aan, dat wie er behoefte aan heeft kan aangeven met wie hij of zij verder wil praten.

Uit de evaluatie is gebleken dat de avond goed gewaardeerd is, namelijk met een ruime 4 op een schaal van 5. De presentaties, het verslag en de evaluatie van de avond zijn te vinden op de [website](#).

## Ontwikkelingen Stichting JongSenioren ZM

Sinds 1 februari zijn wij van Initiatiefgroep overgegaan naar een Stichting. Een voordeel van de stichtingsvorm is dat wij de mogelijkheid hebben om voor de financiering van onze activiteiten subsidies te verwerven. Dit is één van de zaken waar wij nu volop mee bezig zijn.

Een andere ontwikkeling is dat wij steeds beter in beeld zijn in Zoetermeer, zoals bij Zoetermeer 2025 ([Home - Zoetermeer 2025](#)).

Sinds kort nemen wij deel aan het netwerk 'Ouder worden' o.l.v. Zoetermeer 2025. Bedoeling is om als denktank, bestaande uit professionals en burgers, op gelijkwaardige wijze mee te praten over de uitdagingen die op ons afkomen. Zeker in Zoetermeer zijn deze uitdagingen groot, gezien de bevolkingsopbouw en de verwachte 'vergrijzing'.

Aan ons Burgerinitiatief wordt belang gehecht, vanuit de visie dat 'praten over de oudere/jongsenior' verandert naar 'praten mét'. Deze benadering is nog niet vanzelfsprekend, maar krijgt wel steeds meer erkenning. De ervaringen van mensen in hun dagelijks leven is het uitgangspunt!

Het bestuur krijgt binnenkort ondersteuning van de Sesam academie ([Home \(sesamacademie.nl\)](#)) om de missie/visie duidelijker te krijgen. Hierbij zal ook nagedacht worden hoe jongsenioren beter bereikt kunnen worden. Wat vindt 'men' belangrijk voor een goed seniorenleven en hoe kunnen we elkaar bewust maken dat voorbereiden noodzakelijk is voor een prettig seniorenleven?

Al met al zijn er veel interessante ontwikkelingen op het gebied van ouder worden en de voorbereiding daarop. JongSenioren ZM kan daaraan input geven, daarom zijn wij op zoek naar versterking!

## Oproep om mee te doen



De toenemende bekendheid zorgt ervoor dat we steeds vaker gevraagd worden om deel te nemen aan activiteiten en netwerken. Dat is een goede zaak, te meer daar de groep 60- tot 80-jarigen op 1 januari 2023 al 19.613 inwoners groot was. Dat is ruim 15 % van de totale bevolking van Zoetermeer. Om als JongSenioren ZM onze stem en ideeën te laten horen, hebben we elkaar nodig om op een constructieve manier mee te doen en mee te praten over wat nodig is voor een goed seniorenleven.

Voelt u zich aangesproken tot ons initiatief?

Of kent u mensen in uw omgeving die interesse hebben?

Vindt u het leuk om te pionieren en om ons burgerinitiatief verder te laten groeien?

Vindt u het leuk om dit samen te doen in een goede sfeer?

Wij komen graag met u in contact via [info@jongseniorenzm.nl](mailto:info@jongseniorenzm.nl)



Meedoen kan op verschillende manieren. Wij zijn bijvoorbeeld op zoek naar:

- deelnemers aan de themagroepen Gezonde Leefstijl en Wonen
- een penningmeester in het bestuur
- mensen die het leuk vinden en liefst ervaring hebben in het maken van een nieuwsbrief, het bijhouden van de website
- mensen die het leuk vinden om een algemene flyer JongSenioren ZM te ontwerpen
- mensen die het leuk vinden om zich bezig te houden met het organiseren van de thema avonden
- mensen die op meer beleidsmatig niveau willen meedenken, bijvoorbeeld in het traject met de Sesam academie

Wilt u eerst eens praten over ons initiatief en uw mogelijkheden bespreken?

Laat het ons weten, wij gaan graag met u in gesprek!

Neem contact met ons op via de mail: [info@jongseniorenzm.nl](mailto:info@jongseniorenzm.nl)

### Aankondiging themabijeenkomst JongSenioren ZM

Op woensdagavond 4 oktober vindt de volgende themabijeenkomst plaats. Deze avond gaat over 'Bewegen'. Noteer de datum vast in uw agenda.

### Interessante bijeenkomsten

- Dinsdagmiddag 5 september, een gratis themabijeenkomst over 'Bewegen in en om uw woning'. Georganiseerd door Stichting OSO (Overleg Samenwerkende Ouderenbonden).
  - Woensdagmiddag 6 september, een oproep om mee te denken over 'Slimme zorg in Zoetermeer' en mee te praten over je eigen gezondheid en de zorg in Zoetermeer.
- Meer informatie op onze website in de rubriek 'laatste berichten': <https://www.jongseniorenzm.nl/>

**JSZ**