

# NIEUWSBRIEF



JAARGANG 2

SEPTEMBER 2023

Beste Jongsenioren, beste lezer,

In deze nieuwsbrief kondigen wij onze volgende thema bijeenkomst aan. Deze vindt plaats op 4 oktober!

Ook brengen wij een activiteit georganiseerd door de themagroep Zingeving van JSZ onder de aandacht: 'Oogst in de herfst van je leven-een zinvol gesprek' op 29 september. Doet u mee?

Tot slot maken wij u attent op een interessant publieksonderzoek van brancheorganisatie Actiz over hoe ouderen zich voorbereiden op het ouder worden.

Wij hopen u te verwelkomen op één van onze bijeenkomsten.

## Thema avond Bewegen

Dagelijks 10.000 stappen, ook voor jongsenioren!  
Serieus??

Bewegen is gezond, dat weten we allemaal wel!

Maar hoeveel stappen per dag zorgen voor écht meer gezondheid?

Er is uit een groot onderzoek onder ruim 220.000 mensen gebleken, dat al met 4000 stappen per dag je gezondheid verbetert.

Het risico op vroegtijdig overlijden door aandoeningen aan hart en bloedvaten daalt volgens dat onderzoek. En bij elke 1.000 stappen meer, daalt het risico telkens 15 procent. De voordelen gelden voor alle leeftijden!

Kortom, er is dus niet veel nodig om een positief effect te bereiken.

Omdat we het liefst zo gezond mogelijk ouder worden organiseert JongSeniorenZM op 4 oktober een thema-avond over Bewegen.

De avond start met twee presentaties.

Nina Timmermans, de stadsmaker van het Entree-gebied, gaat in op het onlangs geopende 'Rondje Gezond'.

De freerunners organisatie Parkour Disciplines laten ons op een uitdagende en veilige manier ervaren hoe leuk freerunning is, ook als je ouder wordt!

Een korte impressie [vindt u hier](#).

Na een korte pauze wordt er in groepjes verder over het onderwerp gesproken.

Voorafgaand aan de avond zullen diverse organisaties zich presenteren, o.a.: GGD Haaglanden, Freerunners, Rondje Gezond, Beweegroute Oosterheem en JongSenioren zelf.

## WIST U DAT?

\* bij Fit & Veilig Zoetermeer op 27 september een cursus valpreventie start?  
\* dit ook heel geschikt is voor fitte jongsenioren die van een uitdaging houden?  
\* meer informatie en aanmelden te vinden is op [de website](#)

\* [mantelzorgmakelaars](#) kunnen adviseren en ondersteunen bij heel veel vragen waar je als mantelzorgers mee te maken kan krijgen?

\* wij aanwezig zijn op het Stadsfestival op 16 september?  
\* deelnemers van de themagroep Wonen te vinden zijn in het Entree gebied? En bestuursleden in gesprek gaan met bezoekers aan de vrijwilligersmarkt in het CKC?

\* wij op 6 september deelnamen aan de discussie over Slimme Zorg in Zoetermeer?  
\* de terugkoppeling hiervan op [onze website](#) te lezen is?

De avond vindt plaats in Wooncentrum Gondelkade, Gondelkade 33, 2725 EC Zoetermeer.

Programma:

19.30 tot 20.00 uur: inloop met informatietafels

20.00 tot 22.00 uur: presentaties en discussie in groepjes

Wij nodigen u van harte uit voor deze avond! Deelname is gratis.

Aanmelden is nodig, dit graag via de mail: [info@jongseniorenzm.nl](mailto:info@jongseniorenzm.nl)



### Bijeenkomst Oogst in de herfst van je leven- een zinvol gesprek

In de nazomerse oogsttijd ontmoeten mensen elkaar in de Zoete Aarde. Bij oogsten denken we al snel aan de rijpheid van gewassen, over vruchten en fruit, rijp om geoogst te worden.

Naast deze materiële oogst kun je ook mijmeren over wat jij in jouw leven als oogst kunt zien. Soms zijn er mislukte oogsten met teleurstellingen en verdriet. Maar er zijn zeker ook oogsten waar jij met trots en vreugde



op kunt terugkijken.

Als JongSenioren Zoetermeer denken wij graag na over hoe mensen terugblikken op en zich verhouden tot voorbije levensfasen. Als drager van de eigen levensgeschiedenis delen we onze verhalen met elkaar.

Helen de Roos en Rob Oele, de gespreksbegeleiders, zijn professionele luisteraars met een warm hart voor verhalen, waar mensen mee rondlopen. Wij zijn benieuwd naar jouw verhaal én zien er naar uit jou te ontmoeten in de aangename omgeving van de Zoete Aarde.

Je bent van harte welkom op vrijdagmiddag 29 september van 16 uur tot 17.30 uur in De Zoete Aarde.

Broekwegwijde 195 Zoetermeer

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

Maximum aantal deelnemers: 12

### Hoe bereiden Nederlanders zich voor op het ouder worden?

Ruim 80 % van de Nederlanders heeft nog niets concreets geregeld heeft voor hun oude dag en de zorg die ze als oudere later mogelijk nodig hebben. In een factsheet publieksrapportage van Actiz wordt daar op toegankelijke wijze op ingegaan. Deze is te vinden op [de website](#).

Voor ons als JongSenioren Zoetermeer is dit een extra stimulans om dit als burgers onder de aandacht te brengen en elkaar hierover te informeren en te inspireren!

**JSZ**