

NIEUWSBRIEF



JAARGANG 3

FEBRUARI 2024

Beste Jongsenioren, beste lezer,

Hierbij ontvangt u onze eerste nieuwsbrief van 2024.

Hierin vindt u het laatste nieuws uit het bestuur. Wij besteden aandacht aan de grote bijeenkomst op dinsdagmiddag 23 april waar Prof. Scherder een voordracht zal geven. Ook gaan wij uitgebreider in op de 'Pioniers van de derde levensfase'. En kondigen we onze volgende bijeenkomsten al aan.

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

Mail: info@jongseniorenzm.nl

Nieuws uit het bestuur

Sinds 1 januari is Bert Bos als penningmeester toegetreden tot het bestuur. Daar zijn we erg blij mee en het betekent dat we nu een voltallig bestuur hebben bestaande uit, van links naar rechts op de foto: Henriëtte Bots (secretaris), Yvonne Schouten (alg. bestuurslid), Anja Lens (voorzitter), Bert Bos (penningmeester), Juliëtte Meurs (alg. bestuurslid).



Verder is het jaarverslag en financieel verslag 2023 te lezen op de [website JSZ](#).

Grote bijeenkomst 23 april

Op dinsdag 23 april van 14 uur tot 16 uur houden wij een bijeenkomst in het CKC, Leidsewallen 80. Deze bijeenkomst staat geheel in het teken van 'Vitaal ouder worden'.

Wij hebben niemand minder dan Prof. Erik Scherder kunnen uitnodigen als spreker. Hij zal ons, op zijn bekende bevlogen wijze, meenemen in wat wij zelf kunnen doen om zo vitaal mogelijk te blijven.

WIST U DAT?

*het CKC op zoek is naar leden voor het seniorenpanel, om de behoeften van de senioren in hun programma's mee te nemen?

*meer informatie en aanmelden kan via de [website](#)?

*op 12 juni de jaarlijkse landelijke conferentie [een nieuwe generatie ouderenzorg](#) plaatsvindt?

* met een gevarieerd en boeiend programma?

*ouderen een sterk gereduceerde toegangsprijs hebben?

*wij deel uitmaken van de jury voor de prijsvraag nieuwe naam [Samen gezond Zoetermeer](#)?

*en de winnaar op 12 februari tijdens de theatervoorstelling [Dromen vangen](#) bekend wordt gemaakt?

*themagroep Zingeving een mooi interview heeft gehad met [Zoetermeer actief](#)?

*zij op 26 januari weer [een zinvol gesprek](#) hebben begeleid?

*binnenkort een interview met het bestuur van JSZ in het Streekblad te verwachten is?

*vanaf 7 februari een 5 delige documentaire-reeks wordt uitgezonden op NPO 2 ['De Toekomst is Grijs'](#)?

Daarnaast zal Bert van de Wijdeven van Jongeouderen.nl ingaan op 'pioniers van de derde levensfase'. Informatie hierover leest u verderop in deze nieuwsbrief. De bijeenkomst is gratis. Koffie/thee is voor eigen rekening. Binnenkort kunt u zich hiervoor aanmelden. Houd onze berichtgeving en nieuwsbrieven in de gaten.

Pioniers van de derde levensfase

Zoals aangegeven zal op 23 april gesproken worden over 'pioniers van de derde levensfase'.

Wat is de derde levensfase?

De derde levensfase is de fase die start rondom de pensioenleeftijd en voortduurt zolang je nog levenskrachtig en zelfstandig bent.

Wij, als JSZ, streven ernaar om elkaar bewust te maken van de mogelijkheden om zo gezond mogelijk in de eigen omgeving een goed seniorenleven te leiden. Belangrijk punt daarbij vinden wij, om er over na te denken wat je daaraan zelf kunt bijdragen. Waardoor je zo lang mogelijk een plezierige derde levensfase hebt en de vierde levensfase zo lang mogelijk kunt uitstellen. (Wanneer je afhankelijk bent van zorg noemen we dit de vierde levensfase).

Het voorbereiden op het ouder worden speelt zich bij JSZ af rond 3 hoofdthema's: Vitaliteit & mobiliteit, Wonen en Zingeving.



Pionieren?

Ouder worden in deze tijd is een heel andere situatie dan pakweg 15 jaar geleden. Dat komt omdat in het algemeen ouderen nu meer gezonde levensjaren tegemoet zien (tenzij helaas het lot anders bepaalt) en dus een langere derde levensfase hebben. Maar ook de maatschappij verandert: de vergrijzingsgolf, de invloed daarvan op de woningmarkt, arbeidsparticipatie, beschikbaarheid en bereikbaarheid van zorg en welzijnsvoorzieningen etc.

De derde levensfase is dus een periode waarin ouderen nog heel betekenisvol kunnen zijn voor anderen en de maatschappij. Daarmee willen we ook het beeld kantelen dat de vergrijzing een 'probleem' zou zijn. Een beeld wat vaak naar voren komt in de media, maatschappelijke discussies etc.

Wij vinden dat wij als jongsenioren juist ook het antwoord kunnen zijn op de vergrijzing en dus juist een kansrijke groep vormen!

Hiervoor zoeken wij pioniers!

Pioniers zijn (jong)senioren die zelf in de derde levensfase zijn. Zij gaan 'op avontuur' in hun eigen wijk om andere (jong)senioren te activeren en te inspireren. Wij zoeken enthousiaste pioniers die mensen in hun eigen wijk gaan verbinden rond de 3 hoofdthema's: Vitaliteit & mobiliteit, Wonen, Zingeving. Samen nadenken over- en voorbereiden op de derde levensfase en welke gemeenschappelijk onderwerpen spelen er? Hierover organiseren zij bijvoorbeeld een bijeenkomst in de wijk samen met andere (vrijwilligers)organisaties die zich daar ook mee bezig houden.

Hoe dit er precies uit komt te zien is aan ons zelf, en is pionieren!

Wat bieden wij?

Een gratis cursus 'wijkpionier van de derde levensfase'! Hierin leren we hoe we andere (jong)senioren kunnen bereiken, hoe we er achter komen wat er speelt en waar belangstelling voor is, hoe we elkaar kunnen inspireren

en activeren, hoe we gemeenschappelijk onderwerpen kunnen bespreken en organiseren in de wijk.

Gaat u mee op avontuur? We nodigen u van harte uit!

U kunt alvast uw belangstelling kenbaar maken en/of informatie bij ons krijgen.

Er is ruimte voor 10 mensen in de cursus.

Op dit moment denken wij aan een start in 2 wijken: Seghwaert en Rokkeveen. Maar op basis van interesse en aanmeldingen kan hiervan afgeweken worden.

Voor informatie en het aangeven van uw interesse kunt u ons mailen: info@jongseniorenzm.nl

Volgende 'een zinvol gesprek'

Op vrijdag 29 maart 15.30 tot 17.00 uur vindt opnieuw 'een zinvol gesprek' plaats. Het onderwerp is: 'Acceptatie/Overgave'.

Locatie: Eetcafé Meerzicht, Albrandswaard 1

Aanmelden is nodig via: info@jongseniorenzm.nl

Het maximaal aantal deelnemers is 12.

Voor de koffie en thee wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd.



Aankondiging themabijeenkomst Wonen

Op 29 mei van 19.30 tot 22.00 uur organiseert de themagroep Wonen een bijeenkomst.

Noteert u de datum vast in uw agenda!?

Verdere informatie leest u in een volgende nieuwsbrief.

JSZ