

Verslag en evaluatie van 'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!'



In een tot de nok toe gevulde zaal van het CKC, heeft op 23 april 2024 het evenement van JongSenioren Zoetermeer plaats gevonden.

Het thema van de bijeenkomst was: 'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!'

In een korte introductie werd verteld wat JongSeniorenZM is en wil bereiken.

Het doel van de bijeenkomst was om na dit evenement van start te gaan met 'Pioniers van de derde levensfase'.

Wat is een jongsenior en wat wil JSZ bereiken

Een jongsenior is iemand die zich in de derde levensfase bevindt. Dat is de tijd vanaf je pensioen tot de periode, waarin je niet meer zonder hulp kunt. JongSeniorenZM wil jongsenioren bewust maken van de mogelijkheden die zij hebben om een zo gezond mogelijk zinvol leven te leiden in een passende woonomgeving en wat zij daar zelf aan kunnen bijdragen. En dat alles om zo lang mogelijk op een plezierige manier binnen die 3e levensfase te blijven. Dit gebeurt rond de thema's Vitaliteit & mobiliteit, Wonen en Zingeving.

De heer **Bert van de Wijdeven van Jongeouderen.nl** ging in zijn presentatie in op wat 'Pioniers van de derde levensfase' zijn en waarom pionieren belangrijk, leuk en uitdagend is

Hij vertelde over het thema vergrijzing in de derde levensfase en wat we nog kunnen betekenen voor een ander.

De eerste levensfase is de jeugd. De tweede levensfase is het werkzame leven. De derde levensfase komt na het werkzame leven, maar waarin men wel nog steeds vitaal en actief is. In de vierde levensfase is men kwetsbaarder en afhankelijk. De heer van de Wijdeven benadrukte dat het zelf maken van keuzes kansen biedt om de kwaliteit van leven zo sterk mogelijk te houden. Hij riep op om vooral de balans te zoeken, ook in je agenda. Denk na over hoe je over 10 jaar zou willen wonen, een netwerk om op terug te vallen, en om vooral ook samen plezier te hebben. Schets je eigen toekomst in je wijk of buurt. Wat gebeurt er al? Wat is er nodig? Verkennen. Informeren. Inspireren. Verbinden. Dat is waar de 'Pioniers van de derde levensfase' voor staan.

Daarna was het podium voor **professor Erik Scherder**. Hij nam de aanwezigen mee op een reis door de hersenen. Hij waarschuwde dat vanaf je 30ste het verlies van functies inzet. Om de teruggang af te remmen moet men bereid zijn om actief te blijven in zowel lichaam als geest. Hij benadrukte dat het voorstel om Pionier te worden een geweldige kans is om vitaal en gezond te blijven, omdat dit allerlei functies van de hersenen aanspreekt zoals plannen, structuur geven aan de dag, zelfreflectie, creativiteit en initiatieven nemen.

Hij vertelde dat het belangrijk is om na 30 minuten zitten 3 minuten te bewegen. Dit is al winst tegen obesitas, ouderdomssuiker en hartfalen. De zaal deed dan ook samen met de professor een flink aantal squats!

De professor deed ooit een oproep aan scholen om leerlingen meer te laten bewegen. Kinderen van 5 jaar kampen tegenwoordig al met ouderdomssuiker.

Zijn algemene oproep was: "Doe het, doe het, doe het voor je eigen gezondheid, mentaal en fysiek. Ga snelwandelen, hardlopen, blijf in beweging. Daag jezelf uit. Doe iets dat moeite kost. Doe iets nieuws."

Maar het aller-, allerbelangrijkste is het sociale aspect: samen iets doen is essentieel voor de gezondheid op alle fronten.

Zijn drie belangrijkste lessen:

- 1) ga nieuwe dingen doen
- 2) ga uitdagingen aan
- 3) doe mentaal en fysiek moeite

Hoe drukker hoe beter. Je kunt het nooit overdrijven, tenzij dit stress geeft. We worden tegenwoordig in zijn algemeenheid eerder ziek en leven langer. Begin dus bij de jeugd en blij vooral actief en jezelf uitdagen.

Na deze boeiende en inspirerende presentatie sprak **wethouder Ter Laak** over de ervaring van een collega van vroeger die achteraf blij was dat hij met zijn vrouw naar een cursus was geweest over wat te doen als je met pensioen gaat. Dat zorgde ervoor dat hij actief bleef en niet achter de spreekwoordelijke geraniums ging zitten.

Tot slot

Anja Lens, voorzitter van Stichting JongSenioren Zoetermeer, bedankte de gemeente voor de financiële ondersteuning van dit evenement. Eveneens bedankte zij de sprekers, de fotograaf, de techniek van het CKC en de vrijwilligers van JSZ om alles in goede banen te leiden. De aanwezigen werd verzocht een evaluatieformulier in te vullen. Daarop kon men ook aangeven of men geïnteresseerd was om mogelijk 'Pionier van de derde levensfase' te worden. Hier was boven verwachting veel belangstelling voor. Wellicht komt u ze binnenkort wel tegen in uw wijk.

De fotografische vastlegging van deze middag is gedaan door Gerard van Warmerdam. Deze reportage is te zien op: - <https://foto.vwarmerdam.nl/2024/Jong-Senioren-Zoetermeer>

Evaluatie

Uit de evaluaties is gebleken dat de bijeenkomst zeer positief gewaardeerd is. 25 bezoekers hebben aangegeven interesse te hebben om 'Pionier van de derde levensfase' te worden. Een prachtig resultaat; op korte termijn volgt een bijeenkomst met de geïnteresseerden. En wie weet, zijn de eerste pioniers al snel zichtbaar in de wijken in Zoetermeer!

Evaluatie

Aantal deelnemers

Aan het evenement hebben 176 mensen deelgenomen.

Aantal evaluatieformulieren

Er zijn 86 evaluatieformulieren ingeleverd.

Informatie-stands

Gedurende de inloop konden 8 informatie-stands worden bezocht, te weten:

- BRAVO (BRede Activiteiten Voor Ouderen), gemeente Zoetermeer
- CKC
- Fietsmaatjes van de Unie van Vrijwilligers
- Kunstgarage Franx
- Parkour Disciplines, freerunners
- Seniorweb
- Zoetermeer 2025
- JongSenioren Zoetermeer

Vraag: Wat vindt u van de presentatie van Bert van de Wijdeven van Jongeouderen.nl?

- * Voegt weinig toe: 2 %
- * Informatief: 40 %
- * Heel informatief: 58 %

Vraag: Wat vindt u van de presentatie van professor Erik Scherder?

- * Voegt weinig toe: 0 %
- * Informatief: 11 %
- * Heel informatief: 89 %

Vraag: Wat vindt u van het idee achter 'Pioniers van de derde levensfase'?

- * Voegt weinig toe: 1 %
- * Verder uitwerken: 49 %
- * Meteen mee aan de slag: 50 %

Vraag: Heeft u zelf interesse om 'Pionier van de derde levensfase' te worden?

- * 25 personen hebben dit met JA beantwoord.

Vraag: Was u zelf al bezig met het onderwerp van vanmiddag? Op welke manier?

- * 40 personen: (vrijwilligers)werk, sociale contacten
- * 34 personen: gezonde leefstijl (bewegen, gezond eten, gezond leven)
- * 22 personen: nieuwe dingen doen, zich ontwikkelen, actief blijven
- * 6 personen: wonen
- * 5 personen: ja
- * 1 persoon: nee, niet bewust
- * 1 persoon: financiën

Vraag: Heeft u vanmiddag iets gehoord, waar u verder mee aan de slag wilt?

- * 23 personen: gezond leven, bewegen, vitaal zijn
- * 12 personen: nieuwe dingen doen, zich ontwikkelen, actief blijven
- * 3 personen: (vrijwilligers)werk, sociale contacten
- * 2 personen: wonen
- * 1 persoon: ja
- * 1 persoon: nee

Vraag: Wilt u 'Pionier van de derde levensfase' worden of wilt u zich aansluiten bij één van onze themagroepen/hand- en spandiensten doen?

- * 25 personen: Pionier
- * 10 personen: Themagroep Vitaliteit & mobiliteit
- * 7 personen: Themagroep Wonen
- * 4 personen: Themagroep Zingeving
- * 6 personen: Hand- en spandiensten

Bij deze vraag hebben mensen in veel gevallen aangegeven interesse te hebben voor meerdere van bovengenoemde activiteiten.

Ruimte voor opmerkingen:

Deze betroffen zowel inhoudelijke als organisatorische opmerkingen.

Meest geplaatste **inhoudelijke** opmerkingen: goede inleiders, goed initiatief, geslaagde/fantastische middag, interessant, heel gezellig, interessante doelstelling JSZ, wil graag een steentje bijdragen

Meest geplaatste **organisatorische** opmerkingen: goed georganiseerd, leuk dat de gemeente dit ondersteunt, pionieren koppelen aan de wijken Buytenwegh en Meerzicht, is er van tevoren aandacht besteed aan mensen 'op wielen' en aandacht m.b.t. brandweereisen daarvoor, waarom zijn er alleen maar Nederlandse mensen