

Terugkoppeling tafelgesprekken Theater in de Wijk 28-01-'25

Doem of Doen! Wat ga je doen na je pensioen



De gesprekstafels waren onderverdeeld in 6 tafels:

Tafel 1: Positiviteit – Hans (expert), Pauline (gespreksleider)

Tafel 2: Pioniers – Johan en Cornelia (Experts), Yu Lan (gespreksleider)

Tafel 3: Wonen – Yvonne Schouten (expert), Canan (gespreksleider)

Tafel 4: Zoetermeer voor elkaar – Mirjam (expert), Yvonne Bink en Cindy (gespreksleiders)

Tafel 5: Samen Zoetermeer gezond- Jackelien (expert), Farideh (gespreksleider)

Tafel 6: Sport- Anja en Henriette (inval experts), Helga (gespreksleider)

75% van de deelnemers aan tafel was tijdens de tafelgesprekken al met pensioen. 25% van de deelnemers aan tafel stonden nog voor hun pensioen.

De meeste deelnemers namen zelf plaats aan de tafels. Een aantal mensen hadden een duwtje in de rug nodig om plaats te nemen aan een tafel.

Herkenbare onderwerpen uit het theaterstuk:

- De zorg die achteruit gaat
- Zorgen maken over de zorg in de toekomst
- Een familielid of bekende die niet meer op zichzelf kan wonen
- Lastig vinden om het werkende leven los te laten
- Positief in het leven staan
- Oplossingsgericht zijn
- Lastig om mensen (bv gepensioeneerde burens) uit hun huis te krijgen
- Een partner of zelf die alleen maar op de bank zit en niet meer actief is
- Mantelzorgers
- Vrijwilligers
- Willen reizen na het pensioen
- Plannen hebben/genieten willen van het pensioen, maar er kwam zorg/ziekte waardoor deze plannen niet door konden gaan

Opvallend is dat er zowaar in alle groepen werd gepraat over **het 'levenstestament'** dat dit een eye-opener was. Het zou wenselijk zijn om hier meer over te weten komen.

En **het streekblad** regelmatig open slaan om alle activiteiten te volgen binnen Zoetermeer.

Tafel 1: positiviteit

De deelnemers van tafel 1 gaven het advies om te focussen op wat welk kan en dat zo vaak mogelijk te doen. Dat berusting het sleutelwoord is geweest aan tafel. Neem de regie als het kan en doe zoveel mogelijk wat je leuk vindt.

Tafel 2: Pioniers

De deelnemers aan tafel 2 zijn zelf ontzettend actief in het dagelijks leven. Daardoor is het ook lastig te zien, dat anderen in hun naaste omgeving dat niet zijn. Het zijn allemaal op hun eigen wijze al pioniers, initiatiefnemers om mensen te activeren.

Een idee is om een zorgcirkel op te zetten (een telefooncirkel waar mensen elkaar rondbellen om te vragen hoe het gaat, of ze nog iets kunnen doen of gewoon een kletspraatje).

De pioniers zouden graag de voorstelling verder uitzetten naar de wijken waar zij al bezig zijn en de onderwerpen compact maken naar bv, hoe ziet het pensioen eruit binnen een relatie. Wat als de één iets anders wil dan de ander. En ook als je alleen bent, of je partner wordt ziek of overlijdt. Het idee is om het te richten op 'relaties'. (gezien, familie, partners, alleenstaand).

Een ander idee is om een verfilming te maken. In het groepje zaten Tjitte en Hanneke, allebei met pensioen, maken regelmatig video's van theatervoorstellingen. Hiermee zouden meer mensen bereikt kunnen worden door de pioniers. Alhoewel een voorstelling de voorkeur heeft, gezien de impact.

Een andere mogelijkheid voor de pioniers is om samen te werken met de Knussebus (van Theaterhart). Mee de wijken in om contacten te leggen met buurtbewoners met een ongedwongen kopje koffie. (contact Yu Lan Leffers: yulan@theaterhart.com of app/bel 06-15175338)

Tafel 3: Wonen

De deelnemers aan de woontafel wonen voornamelijk in een ééngezinwoning, waarvan 10% kleiner zou willen wonen en 20% in een woongemeenschap.

Het advies naar de overige deelnemers van de avond is om na te denken over levensloopbestendig te wonen. Dat de overloop van normale woning naar gelijkvloers, seniorenwoningen zou moeten gaan, met tuin.

Het zou ander georganiseerd moeten worden in de toekomst dan nu, waarin nagedacht moet worden over het tegengaan van eenzaamheid.

Serviceflats in bestaande bouw, naar elkaar omzien is daarbij belangrijk.

Advies is om op de hoogte te blijven van Wonen-activiteiten door de nieuwsbrief van de JongSenioren te lezen.

Ook een Knarrenhof is zeer gewenst in Zoetermeer. Info: www.knarrenhof.nl

Tafel 4: vrijwilligerswerk

Aan deze tafel zaten veel vrijwilligers en mantelzorgers, herkenbaarheid vanuit het stuk. Vooral het regelen van een levenstestament.

Graag willen reizen, maar partner die niet wil, uiteindelijk tot compromis gekomen dat ze met haar schoonzus gaat reizen. Plannen hebben met pensioen maar deze niet kunnen uitvoeren, omdat dochter ziek werd en daardoor de zorg moest dragen.

Het advies naar de rest van de deelnemers is vooral zo gezond mogelijk blijven en nieten van het eenvoudige.

Tafel 5: Samen gezond

Zingeving kwam vooral bij deze tafel aan de orde. Hoe kun je zingeving creëren: Door nieuwe dingen te leren, structuur te houden, vrijwilligerswerk.

Waar je elkaar kunt vinden: streekblad, internet, Café Max, Bibliotheek Forum, wordt een maatje of vindt een maatje, seniorenweb, student aan huis.

Uit de gesprekken bleek dat 'hulp vragen' lastig is, dat mensen zelf en ook de mensen om hun heen 'vraagverlegenheid' hebben. Advies is om vrienden aan te moedigen, om hulp te vragen.

Een ander prachtige uitkomst is om met iemand een levensboek te schrijven (zingeving) Ik heb het even opgezocht:

[Het levensboek - BTSG Beweging in Ouderenzorg](#)

Tafel 6: sport en beweging

Het in beweging blijven is ontzettend belangrijk. Juist veel bewegen houdt je jong.

Je kunt zowel bewegen alleen in de sportschool, maar er zijn ook veel initiatieven om ook in groepen te bewegen. Denk aan wandelclubs, maar ook de Vitality Club, bewegen voor en door 55+ers in de buitenlucht of openbare ruimte.

Houdt voor alle activiteiten vooral het streekblad in de gaten!