

Hoe speel je in op een onzekere wereld



Programma



- Welkom door Toon Vessies
- Koert Vrijhof: Contact zoeken vanuit een vredelievende houding
- Helen de Roos: Hoe houden we ons innerlijk stabiel in een onzekere wereld?
- Henriëtte Bots: Wat betekent zorgtechnologie voor (jong)senioren?
- Rob Oele: Klimaatverandering, perspectieven voor Zoetermeer
- Pauze
- Discussie in groepen
- Afsluiting door Toon Vessies

Contact zoeken vanuit een vredelievende houding

Koert Vrijhof

Themagroep Zingeving
Jong Senioren Zoetermeer

De val van de Berlijnse Muur



Airconditioning



De inval van Rusland in Oekraïne



Václav Havel



Anne Frank



Nelson Mandela



Democratie



Een vredelievende houding (Tom Otterness)



Cirkel van invloed





blijf in verbinding



Gespreksvragen



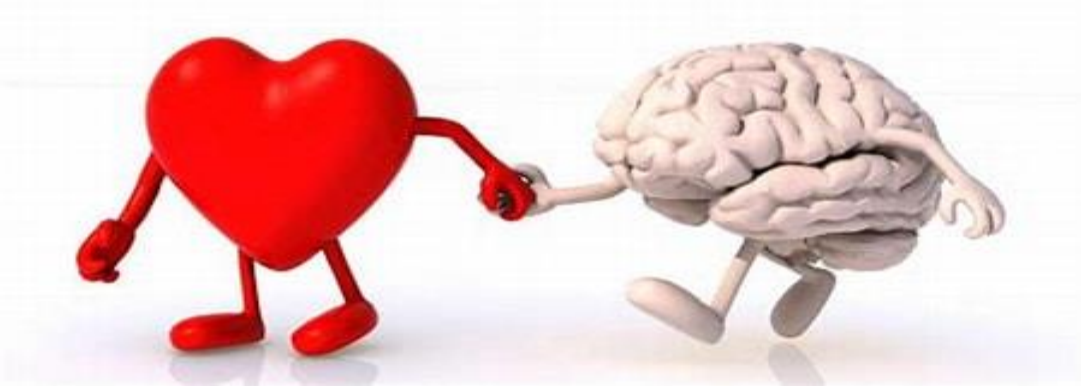
- Ken je het gevoel van dreiging en onzekerheid?
- Hoe ga je ermee om?
- Hoe informeer je jezelf?
- Door wie of wat voel jij je geïnspireerd?
- Wat is jouw bijdrage aan democratie en vrede?

Hoe houden we ons innerlijk stabiel in een onzekere wereld?

Helen de Roos

Themagroep Zingeving
Jong Senioren Zoetermeer

Angstige gedachten en emoties



- Brein en hart zijn met elkaar verbonden.
- Gedachte -> schrik -> hartslag en ademhaling

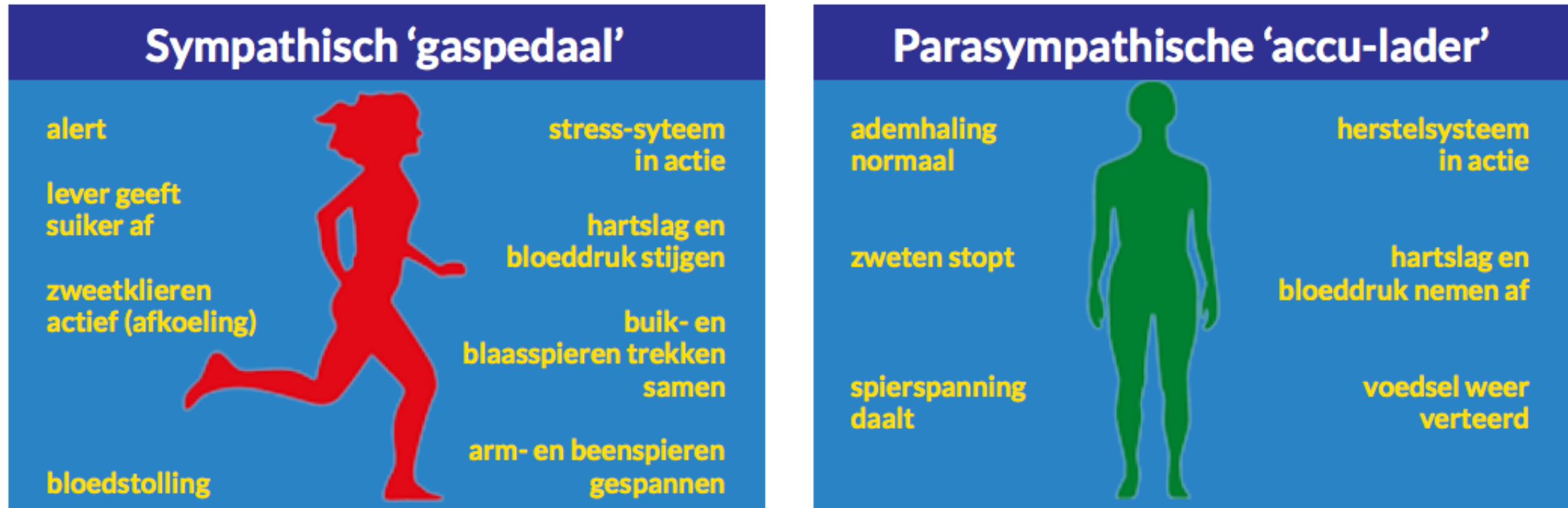
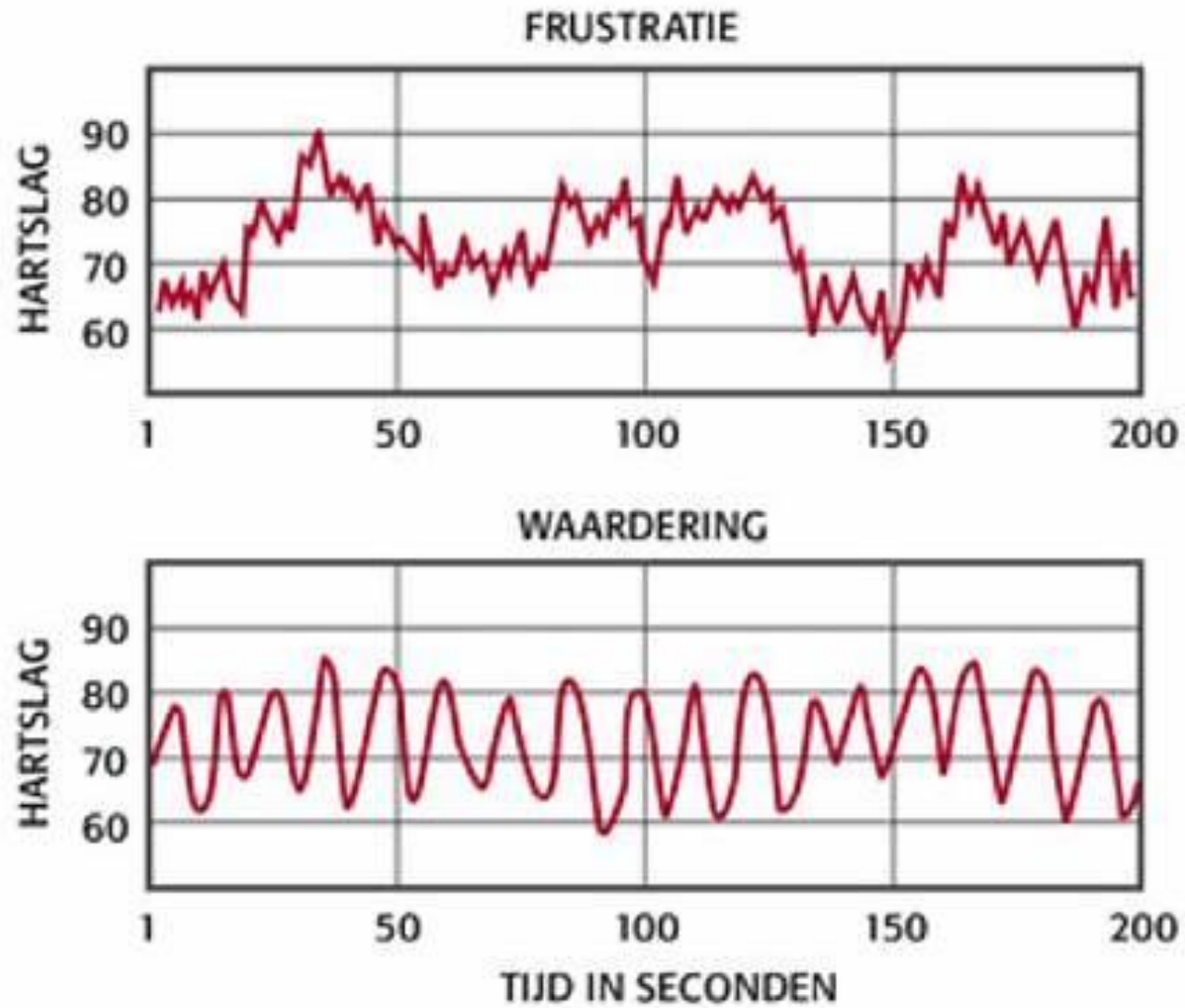


Fig. 4: Sympathisch versus parasympathisch zenuwstelsel

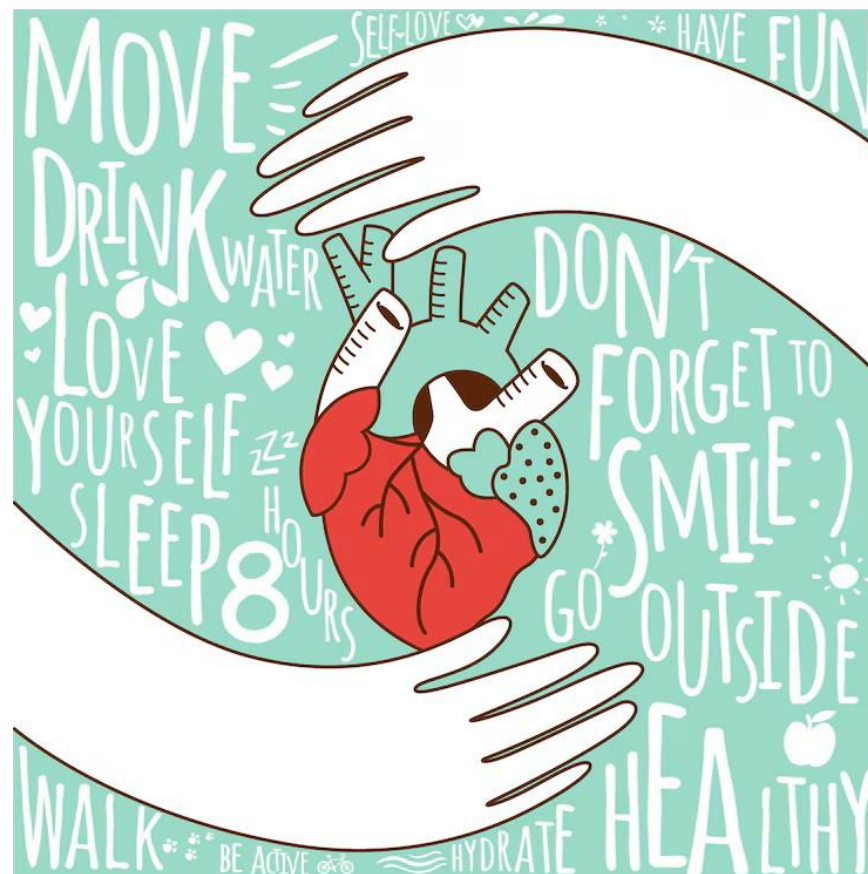


Hoe kom je tot rust?



- Zingen en neuriën (humming bee)
- Wandelen
- Zelfmassage van de handen
- Muziek maken
-
-

Zorg voor jezelf



Relax, nothing is under control



Gespreksvragen

- Ken je het gevoel van dreiging en onzekerheid?
- Hoe voel je dat of waar in je lichaam voel je dat?
- Doe je er al iets mee? Of wat doe jij om tot rust te komen?
- Praat je er over of deel je het met een ander?
- Wil je nog een oefening (eventueel zelfmassage van de hand doen)?

Wat betekent zorgtechnologie voor (jong)senioren?

Henriëtte Bots

Themagroep Jong Senioren Zoetermeer

Bekende hulpmiddelen, die voor iedereen handig zijn



Bekend hulpmiddel, dat steeds mooier en praktischer wordt.



Weet u wat dit is?



Hoe weet je wat er aan hulpmiddelen is?

- Experimenteerhuis, waar je met vragen terecht kunt
- KLEP lunch: kijken, leren en proberen: 20 juni
- www.hulpmiddelenwijzer.nl



Sociale robot

- Medicatie
- Bedtijd
- Maaltijd
- Kan een gesprekje voeren
- Herinnert je aan afspraken





Discussievragen/stellingen

Ik zou graag mee willen denken/praten over hoe zorgtechnologie op de goede manier wordt ingezet. Kan dat en hoe dan?

Draagt zorgtechnologie bij aan isolatie/eenzaamheid of juist niet?

Ik ben bang, dat ik in de toekomst, als ik hulp nodig heb, door een robot wordt verzorgd.

Ik maak me zorgen over mijn privacy, als ik gebruik maak van zorgtechnologie.



Klimaatverandering

Perspectieven voor Zoetermeer

Achtergrond

- In januari 2017 begonnen met maandelijkse terugblik weer
- Inmiddels 99 afleveringen (bijna 100)
- Toen ook reeks gestart over duurzaamheid
- En ook een reeks over groen en biodiversiteit
- Staat allemaal op zoetermeeractief.nl

Weerrecords (in Zoetermeer)

Records vanaf 1901 (125 jaar)

- **Juni 2017: record zonnig en warm**
- **December 2017: record warm**
- **Februari 2018: record zonnig**
- **Mei 2018: record warm**
- **Juli 2018: record zonnig (zonnigste maand ooit)**
- **2018: mooiste verlengde zomer ooit, grote droogte**
- **Juni 2019: opnieuw record warm**
- **Juli 2019: eerste 40+ ooit in NL, hier ruim 37 graden**

Weerrecords 2

- **Lente 2020: Juni 2021: opnieuw recordwarm**
- **Juli 2021: wolkbreuk Zoetermeer (80 mm in half uur)**
- **Maart 2022: record zonnig**
- **2022: 7 maanden op rij droog**
- **2022: veruit zonnigste jaar ooit**
- **2023: Juni 2023: alweer recordwarm én recordzonnig**
- **November 2023: record nat**

Weerrecords 3

- **Van herfst 2023 tot herfst 2024: recordnat**
- **2023: warmste én natste jaar ooit**
- **Februari 2024: record warm**
- **Lente 2024: record warm**
- **2024: warmste jaar ooit (2e op rij)**
- **Maart 2025: record droog**
- **Eerste helft lente 2025: veruit zonnigste ooit!**

Samengevat

- Tussenstand 'opgenomen' begin 2020 met prognoses
- Nu al (ruim) overtroffen qua neerslag en vooral zon
- Het wordt steeds warmer
- Het regent meer en harder
- Er zijn ook steeds langere, heftige droogteperiodes
- Het wordt ook zonniger!!

Zoetermeer

duurzaamheid en natuur

- Reeks artikelen eerste helft 2017:
- Veel te doen in en om de stad
- Duurzame huizen (eigen woning, 0 op de meter)
- Veel groen in en rondom de stad (parken en hofjes)
- Veel zonnepanelen (Dezo)
- Laadpalen
- Nieuwe Nieuwe Driemanspolder: het plan
- Start DuurSamen

Zoetermeer doet het goed

- Dubbele riolering (goed afwateren)
- Veel groen in wijken, veel biodiversiteit in de stad
- Géén doorgaand verkeer binnen wijken
- Stadsparken, groene ‘linten’ (Rrail), groene bermen
- Veel oude bomen zijn blijven staan
- Héél goed fietsnet
- Goed elektriciteitsnet (geen uitval), laadpalen,
- Veel zonnepanelen
- Veel kringloopwinkels
- Goed afvalstelsel (bakken ondergronds)

Groene omgeving Zoetermeer

- Nieuwe Driemanspolder (west)
- Begonnen als oplossing waterberging, ook natuur en recreatie
- Ontpopt zich als vogelparadijs, top 3 NL
- Fijn wandel- en fietsgebied (en zelfs schaatsen)
- Plassen/Prielenbos/Gelderswoude/Zuidbuurt (noord)
- Bentwoud (oost)
- Balijbos/Rottemerengebied (zuid)
- Groene hoepel in ontwikkeling

Vragen en perspectieven

DUURZAAMHEID EN GROEN

- Nog iets nieuws gehoord over klimaat en zo ja wat?
- Was je je bewust van de pluspunten van Zoetermeer?
- Zo nee wat verrast je het meest?
- Wat zijn/waren voor jou (al) aanknopingspunten?
- Zie je nog andere/meer kansen voor onze stad?
- Welke wensen en perspectieven koester je?

