

Verslag Thema-avond “Hoe speel je in op een onzekere wereld?”



Op 22 oktober 2024 hield JongSeniorenZoetermeer (JSZ) de thema avond “Hoe speel je in op een onzekere wereld?”

Inloop

De avond begon met een rondje langs de informatietafels. Bezoekers konden zich informeren bij de Hof van Seghwaert, buurttuin de Zoete Aarde, het Voedselbos, Klimaatburgemeester, Humanistisch Verbond, UVV Levensboeken, de Vegro en Experimenteerhuis en JongSenioren Zoetermeer.

Opening

Precies om 20.00 uur opende Toon Vessies van de themagroep Zingeving van JSZ de bijeenkomst met een welkomstwoord en een korte introductie op het thema van de avond. De presentaties werden verzorgd door leden van de themagroep Zingeving.

Presentaties (zie PowerPoint)

Koert Vrijhof: Contact zoeken vanuit een vredelievende houding

Hou houd je je staande in een onvoorspelbare wereld vol conflicten en invloedrijke kwaadaardige leiders? Belangrijk is hoe je contact zoekt en contact houdt, vanuit een vredelievende houding. Hoop te houden en veerkracht te ontwikkelen. Het voelt beter om er over te praten en je emoties hierover te uiten.

Is ‘vrede’ niet een soort werkwoord dat bij jezelf begint? Op zoek gaan naar het positieve nieuws. Laten we ons vooral aan elkaar vast blijven houden!

Helen de Roos: Hoe houden we ons innerlijk stabiel in een onzekere wereld?

Onzekerheid, angst en onrust hebben invloed op ons zenuwstelsel. Het maakt dat we voortdurend in de aan-stand gaan. Daarmee verliezen we energie en raken vermoeid. Je kunt minder helder nadenken en beslissingen nemen. In de uit-stand komt je tot rust en in de herstelmodus. Je bouwt weer energie op en kunt beter nadenken. Je ademhaling kan je helpen om in de ruststand te komen, door langzamer en dieper te ademen dan je gewend bent te doen en de uitademing langer te maken. Wanneer je een paar keer per dag hierbij stil staat, kom je weer eerder in balans en ben je meer bestand tegen onzekerheid, angst en onrust.

Henriëtte Bots: Wat betekent zorgtechnologie voor jongsenioren?

Henriëtte vroeg zich af of zorgtechnologie alleen voordelen heeft of mogelijk juist bijdraagt aan een onzeker gevoel. Weet iedereen wat er allemaal ontwikkeld wordt? Zij gaf een aantal voorbeelden.

Rob Oele: Klimaatveranderingen, perspectieven voor Zoetermeer

Rob vertelde over de weerrecords in Zoetermeer: Het wordt warmer, het regent meer en harder, er zijn ook langdurig droogteperiodes. Maar het is ook zonniger! Hij had positief nieuws: Zoetermeer heeft een mooie groene omgeving en kan deze klimaatveranderingen wel aan.

Pauze

In de korte pauze kon men nog even langs de informatietafels en zelfs een oefening doen bij het Experimenteerhuis.

Discussiegroepjes

Elke spreker had vier vragen/stellingen geformuleerd, waarover in groepjes kon worden gediscussieerd. De deelnemers konden zelf kiezen bij welke spreker ze zich wilden aansluiten om met elkaar in gesprek te gaan.

In de groep van Helen werden ontspanningsoefeningen gedaan.

In de groep van Koert werden persoonlijke ervaringen en gevoelens uitgewisseld.

In de groep van Henriëtte werd vooral gesproken over de noodzaak tot inspraak bij het inzetten van zorgtechnologie

In de groep van Rob is gesproken over ervaringen met klimaatverandering

Evaluatie

De avond is door 50 mensen bezocht. Er zijn 29 ingevulde evaluatieformulieren ingeleverd. Niet iedereen heeft elke vraag beantwoord.

Uit de vragen komt het volgende naar voren.

Vraag: Wat vindt u van de presentatie van Koert Vrijhof

Gemiddelde score: 3,9 op een schaal van 5

Vraag: Wat vindt u van de presentatie van Helen de Roos?

Gemiddelde score: 3,8 op een schaal van 5

Vraag: Wat vindt u van de presentatie van Henriëtte Bots?

Gemiddelde score: 3,8 op een schaal van 5

Vraag: Wat vindt u van de presentatie van Rob Oele?

Gemiddelde score: 3,9 op een schaal van 5

Vraag: Wat vindt u van de samenvatting van Toon Vessies

Gemiddelde score: 3,1 op een schaal van 5

Vraag: Heeft u vanavond iets nieuws gehoord?

Ja: 25 keer

En zo ja, wat was nieuw voor u?

De antwoorden bij 'zo ja, wat was nieuw voor u?' zijn geclusterd in:

Ontspannen

Oefeningen om te ontspannen; uitleg over accu opladen

Fijn om ontspanningsoefeningen uit te proberen

Positiviteit

Positieve inspiratie; handelen vanuit vrede en compassie

Technologie

Nieuwe ontwikkelingen

Klimaat

Positief nieuws over groen in Zoetermeer

Zoetermeer redelijk voorbereid op wateroverlast

Nee: 4 keer, zonder toelichting

Heeft u voldoende ruimte gekregen om uw gedachten en gevoelens te delen?

Ja: 27

Leuk om aan gesprekstafels door te kunnen praten

Ruimte voor feiten en beleving

Nee: 2

Tekort tijd om een gesprek te kunnen voeren

Te weinig tijd om persoonlijke ervaring met betrekking tot klimaat te kunnen delen

Heeft u opmerkingen/suggesties of een idee voor een onderwerp voor een volgende bijeenkomst?

- Onderwerpen uitdiepen
- Voorzorgcirkels
- Jongeren meenemen: in welke stad willen zij wonen/hoe kan dat samen?
- Wat drijft ons bij ons handelen/wat motiveert ons/waar halen we de inspiratie vandaan?
- Mobiliteit
- Welzijn
- Avond met als onderwerp voeten