

Jaarplan 2025 Stichting JongSeniorenZM

Naar aanleiding van een onderzoek van de [Haagse Hogeschool 2020](#) naar de voorbereiding van inwoners van 60 jaar en ouder (hierna jongsenioren genoemd) op hun derde levensfase¹ binnen Zoetermeer bleek dat men zich nauwelijks voorbereidde op eventuele kwetsbaarheid in de toekomst. Het betrof de sociale context (zingeving), de vitaliteit & mobiliteit en het wonen & woonomgeving.

Dit was de aanleiding voor een aantal inwoners om een Initiatiefgroep te starten om jongsenioren in Zoetermeer bewust te maken van mogelijkheden en welke acties zij zelf kunnen nemen om op een optimale manier in hun eigen omgeving zo lang mogelijk een goed seniorenleven te kunnen leiden. En hierdoor zo lang mogelijk een plezierige derde levensfase te hebben en de vierde levensfase² zo lang mogelijk uit te stellen.

In 2023 is de Initiatiefgroep omgevormd tot Stichting JongSenioren Zoetermeer (hierna afgekort als JSZ).

JSZ richt zich in haar activiteiten op drie hoofdthema's, te weten: Vitaliteit & mobiliteit, Wonen en Zingeving.

De activiteiten sluiten goed aan op het gemeentelijke beleid om een sterke sociale basis te creëren. Twee beleidsontwikkelingen zijn daarin met name belangrijk: [Samen ZoeterMeer Gezond](#) en de visie [Zoetermeer 2040](#). In beiden wordt benoemd dat de vergrijzing van de bevolking van Zoetermeer gemiddeld hoger ligt dan landelijk en expliciet wordt aangegeven dat het samen vitaal ouder worden een belangrijke pijler van het programma is. Aan inwoners van Zoetermeer wordt een belangrijke rol toebedeeld in het participeren in de plannen en ontwikkelingen. Het percentage 65-plussers in Zoetermeer bedroeg op 1 januari 2024: 20,9 %. Landelijk was het percentage: 20,5 %. Het percentage zal de komende jaren toenemen. Bron: [Gemeente Zoetermeer - Vergrijzing - Zoetermeer \(incijfers.nl\)](#)

In 2025 zal JSZ meer wijk- en buurtgericht te werk gaan. Om beter aan te sluiten op wat er in een specifieke wijk leeft zullen onder de naam 'Pioniers van de derde levensfase' een pilot worden uitgevoerd waarin jongsenioren woonachtig in hun eigen wijk in gesprek gaan met andere jongsenioren uit hun wijk. De pioniers brengen in kaart welke vragen en behoeften er zijn om een zo vitaal mogelijke derde levensfase te leiden. De drie hoofdthema's zijn leidend: Vitaliteit & mobiliteit, Wonen, Zingeving. Samen wordt naar antwoorden op de vragen gezocht. Als

¹ De derde levensfase is de fase die start rondom de pensioenleeftijd en voortduurt zolang je nog vitaal en zelfstandig bent:

² De vierde levensfase is de fase waarin er zorgbehoeften zijn ontstaan.

blijkt dat er een aanbod vanuit professionele of vrijwilligersorganisaties bestaat, dan wordt hiernaar verwezen. Als dit niet het geval is, dan wordt hiervoor een aanbod ontwikkeld in samenwerking met andere organisaties.

Ook het 'Omzien naar Elkaar', het verbinden van buurtbewoners is een belangrijk aspect. In dat kader wordt onderzocht of [Voorzorgcirkels](#) kans van slagen heeft.

Naast het bereiken van de doelgroep streeft JSZ ernaar om bij relevante organisaties, instanties en gemeente als gesprekspartner gehoord en geraadpleegd te worden. JSZ zoekt actief naar de samenwerking met iedereen die een goed seniorenleven belangrijk vindt.

In het project 'Empowerment voor een Zorgeloze Toekomst' van [Samen Zoetermeer Gezond](#) wordt aan deze samenwerking een belangrijke impuls gegeven.

Rode draad in het jaarplan is dat jongsenioren bewust worden dat zij zich kunnen voorbereiden op het ouder worden en daarin keuzemogelijkheden hebben. Dit doen zij door elkaar te informeren, te inspireren en te activeren om zich voor te bereiden op een zo lang mogelijke derde levensfase.

Dit alles onder het motto: **Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!**

Het jaarplan van JSZ richt zich in 2025 op de volgende onderwerpen:

- Thema-bijeenkomsten, stedelijk
- Theater in de wijk
- Pioniers van de derde levensfase
- Samenwerken
- Communicatie
- Financiële basis
- Positionering en coaching bestuur

Onderstaand wordt per onderwerp het doel, de acties en de termijn aangegeven en aangevuld met een toelichting.

Onderwerp	Doel	Actie	Wanneer	Toelichting
Thema-bijeenkomsten, stedelijk	Onderwerpen bespreken die bewustwording en voorbereiden op een zo lang en vitaal mogelijke derde levensfase vergroten en versterken.	Organiseren van 3 thema bijeenkomsten over de pijlers: vitaliteit & mobiliteit wonen zingeving Organiseren van 1 grote algemene bijeenkomst met een actueel onderwerp en een landelijk bekende spreker/expert als trekker Organiseren van de bijeenkomst 'In gesprek over de dag van morgen, medische keuzes in de latere levensjaren' ism met OSO Organiseren van interactieve toneelvoorstelling 'Doem of Doen' ism Theaterhart	22 April: Zingeving 18 Juni: Wonen 9 December: Vitaliteit & mobiliteit September: Algemeen 16 mei 28 januari	De opzet van de bijeenkomsten zijn in grote lijn hetzelfde zijn als in voorgaande jaren (zie jaarverslagen). - Thema 22 april: Zingeving, (werk)titel: Zorgen over de toekomst; hoe houd je je als oudere staande in een onvoorspelbare wereld - Thema 16 mei: Titel: In gesprek over de dag van morgen - Thema 18 juni: Wonen, (werk)titel: Huis en veiligheid - Thema september: - Algemeen, (werk)titel: Voorzorgcirkels - Thema december: Vitaliteit & mobiliteit, (werk)titel: Vitalityclub - 28 januari: Interactief toneel Doem of Doen Tijdens alle bijeenkomsten wordt expliciet aandacht gegeven aan de activiteiten en werving van 'Pioniers van

Onderwerp	Doel	Actie	Wanneer	Toelichting
		P.M. Landelijk initiatief 'Praat vandaag over morgen' (t/m 2026): https://deseniorencolatie.nl/gesprekken-in-de-buurt/		de derde levensfase'. Inclusief toolbox communicatie, training gespreksbegeleiders en financiële bijdrage 250,00
Theater in de wijk	Onderwerpen bespreken die bewustwording en voorbereiden op een zo lang en vitaal mogelijke derde levensfase vergroten en versterken	Theaterhart brengt met het toneelstuk 'Doem of doen' het onderwerp vitaal ouder worden en eigen regie de wijk in. Jongsenioren doen zelf in het toneelstuk mee en gaan n.a.v. sketches het gesprek hierover aan met bezoekers.	Nog in vullen	
Pioniers van de derde levensfase, pilot vraaggerichte ondersteuning	Pioniers benaderen op wijk- of buurtniveau andere jongsenioren om te achterhalen welke vragen en behoeften er leven en daarop, zo nodig, een passend aanbod te vinden of te ontwikkelen. Pioniers maken zich bekend bij professionele en	Vormen van klankbord-groepen om behoeften en vragen op te halen Onderzoeken of aanbod beschikbaar is Zo nodig aanbod ontwikkelen en in samenwerking organiseren	Februari t/m Juli: klankbordgroep, onderzoeken, bekendheid in de wijk, aanbod	In het eerste kwartaal van 2025 ronden de pioniers hun opleiding af. De werkwijze 'Pioniers' is nieuw en uniek. Als pilot wordt in 1 wijk gestart. Al lerend zal de werkwijze zich ontwikkelen en kan voor elke wijk anders zijn.

Onderwerp	Doel	Actie	Wanneer	Toelichting
	vrijwilligersorganisaties in de wijk.			
Pioniers van de derde levensfase, pilot, Voorzorgcirkels	Pioniers onderzoeken en initiëren Voorzorgcirkels.	Onderzoek naar de mogelijkheden voor een Voorzorgcirkel	Februari t/m Juli: onderzoeken, verdiepen	In het eerste kwartaal van 2025 ronden de pioniers hun opleiding af. De werkwijze 'Pioniers' is nieuw en uniek. Als pilot wordt in 1 buurt gestart. Al lerend zal de werkwijze zich ontwikkelen en kan voor elke wijk anders zijn.
Samenwerken	Bundelen van krachten en samen optrekken met andere organisaties in onderwerpen die een goed seniorenleven betreffen.	Onderhouden van samenwerkingsrelaties en gezamenlijk optrekken in activiteiten. Specifiek: Samen Zoetermeer Gezond, 'Empowerment voor een Zorgeloze Toekomst'	Continu Looptijd project: 2024 t/m 2026	Zie jaarverslag 2024 wat betreft partners waarmee wordt samengewerkt. Zie meerjaren beleidsplan 2024 – 2029 voor een beeld om welke samenwerkingspartners het gaat. In het project 'Empowerment voor een Zorgeloze Toekomst' is JSZ als burgerparticipant in de toegekende subsidie-aanvraag opgenomen en geeft wederzijdse verplichtingen.
Communicatie	Effectief gebruik van communicatiemiddelen voor een zo groot mogelijk bereik.	1x per 2 maanden nieuwsbrief Website en LinkedIn Berichten, interviews in plaatselijke (dag)bladen gekoppeld aan de themabijeenkomsten	Continu en op basis van te houden bijeenkomsten	

Onderwerp	Doel	Actie	Wanneer	Toelichting
		Gebruik van flyers/folders en visitekaartjes		
Financiële basis versterken	JSZ heeft middelen om de doelstellingen en activiteiten uit te voeren.	Subsidie gesprekken met gemeente. Mogelijkheden andere subsidiebronnen onderzoeken, specifiek Fonds 1818. (Aanvullende) subsidie aanvragen.	Februari Februari April	JSZ maakt voor Empowerment voor een Zorgeloze Toekomst aanspraak op subsidie van Samen ZoeterMeer Gezond. Onduidelijk is in hoeverre de gemeentesubsidie verstrekt (ravijnjaar 2026).
Positionering en coaching bestuur	Ondersteuning bij het bereiken van de doelen van JSZ en anticiperen op ontwikkelingen.	Voortzetten van ondersteuning van Sesam academie	Ca. 1x per kwartaal of op geleide van de vraag	In 2023/2024 is het bestuur ondersteund door de Sesam academie in het opstellen van het Meerjarenbeleidsplan 2024 – 2029 en het schrijven van het projectplan ‘Pioniers van de derde levensfase’ i.v.m. het aanvragen van subsidie hiervoor. De bekendheid en betrokkenheid van JSZ in de Zoetermeerse gemeenschap neemt enorm toe. Om op deze groei adequaat te anticiperen, en om zich als inwonersbeweging volwaardig te positioneren in de samenwerking t.o.v. van professionele organisaties is ondersteuning nodig op gebied van kennis en

Onderwerp	Doel	Actie	Wanneer	Toelichting
				zelfreflectie. Deze groei vergt ook intern bij het bestuur aandacht en ondersteuning.