

Jaarplan 2026 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 levensfase² te hebben en de vierde levensfase² zo lang mogelijk uit te stellen.

In 2023 is de Initiatiefgroep verder gegaan als Stichting JongSenioren Zoetermeer (hierna afgekort als JSZ).

JSZ richt zich in haar activiteiten op de thema's: Vitaliteit & Mobiliteit, Wonen en Zingeving. Daaraan wordt het thema 'Omzien naar Elkaar' toegevoegd. Uit gesprekken met jongsenioren blijkt dat 'verbinding' tussen mensen in buurten een belangrijke waarde is om prettig ouder te worden.

Het 'Omzien naar Elkaar' sluit aan bij de landelijke trend in het opzetten van [Voorzorgcirkels](#), ondersteund door Nederland Zorgt Voor Elkaar. Daarnaast is het beleid in Zoetermeer gericht op het versterken van de sociale basis. 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 2025: 21,3 %. Landelijk was het percentage: 20,8 %. Het percentage zal de komende jaren toenemen. Bron: [Gemeente Zoetermeer - Vergrijzing - Zoetermeer \(inciijfers.nl\)](#)

In 2026 zal 'Omzien naar Elkaar' het centrale thema van JSZ zijn. De Pioniers van de derde levensfase informeren over- en ondersteunen desgewenst bij het opzetten van 'Aandachtscirkels' (een andere benaming voor Voorzorgcirkels) in buurten.

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.

Naast het bereiken van de doelgroep streeft JSZ naar samenwerking met relevante organisaties, instanties en gemeente, die ook een goed seniorenleven belangrijk vinden.

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

Het jaarplan is erop gericht dat jongsenioren bewust worden dat zij zich kunnen voorbereiden op het ouder worden en daarin keuzemogelijkheden hebben. Dit doen zij door elkaar over de bovengenoemde thema's 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 2026 op de volgende onderwerpen:

- Thema-bijeenkomsten, stedelijk
- Pioniers van de derde levensfase, Aandachtscirkels
- Werving vrijwilligers
- 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 thema-bijeenkomsten rond de pijlers: Vitaliteit & Mobiliteit Wonen Zingeving Omzien naar elkaar Organiseren van een bijeenkomst ism met OSO. P.M. Landelijk initiatief 'Praat vandaag over morgen' (t/m 2026): https://deseniorencolitie.nl/gesprekken-in-de-buurt/	- Eerste helft 26: Zingeving - Eerste helft 26: Vitaliteit & Mobiliteit - Tweede helft (september) 26: Wonen - Tweede helft 26: Omzien naar Elkaar (zo nodig herhalen)	De opzet van de bijeenkomsten zijn in grote lijn hetzelfde zijn als in voorgaande jaren (zie jaarverslagen). Inhoud van de bijeenkomsten heeft een link met het thema 'Omzien naar Elkaar'. Tijdens alle bijeenkomsten wordt expliciet aandacht gegeven aan de activiteiten en werving van 'Pioniers van de derde levensfase' en 'Aandachtscirkels'. Inclusief toolbox communicatie, training gespreksbegeleiders en financiële bijdrage 250,00.
Pioniers van de derde levensfase, Aandachtscirkels	Verbinden van mensen in buurten d.m.v.	Informatie geven en desgewenst ondersteunen	Continu	Aandachtscirkels kunnen voor de Pioniers input geven welke

Onderwerp	Doel	Actie	Wanneer	Toelichting
	Aandachtscirkels zodat bewoners een praktisch en sociaal vangnet hebben.	bij het opzetten van een cirkel. Dit kan zowel op vraag van bewoners, maar ook door mensen te informeren en inspireren op plaatsen waar zij samenkomen. Bijv. Buurttuinen, VVE's, huurdersverenigingen.		behoefden er leven bij jongsenioren en daarop inspelen. Zie aanvullend document 'Centraal thema Omzien naar Elkaar'.
Pioniers van de derde levensfase, Vitalityclubs	Jongsenioren informeren over de Vitalityclub, voor een vitale derde levensfase.	Informeren over en motiveren om mee te doen aan een Vitalityclub. Desgewenst ondersteunen bij het opzetten van Vitalityclubs.	Continu	Volgens concept: Vitalityclub In samenwerking met de gemeente Zoetermeer.
Werving vrijwilligers	Vrijwilligers zetten zich in voor de activiteiten in het kader van missie, visie, doelstelling JSZ.	Persoonlijke benadering.	Continu	Meer vrijwilligers betekent: spreiding van taken en gebruikmaken van talenten. Meeste aandacht voor vrijwilliger voor communicatie en versterking Pioniers.
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 2025 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'

Onderwerp	Doel	Actie	Wanneer	Toelichting
				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 social media. Berichten, interviews in plaatselijke (dag)bladen gekoppeld aan de themabijeenkomsten/ Omzien naar Elkaar/ Aandachtscirkels. Gebruik van flyers/folders en visitekaartjes.	Continu en op basis van te houden bijeenkomsten	Gewenst is een communicatie-vrijwilliger. Profiel is aanwezig. Zie 'werving vrijwilligers'.
Financiële basis versterken en behouden	JSZ heeft middelen om de doelstellingen en activiteiten uit te voeren.	Subsidie gesprekken met gemeente. Garanties binnen de transformatieplannen Samen ZoeterMeer Gezond. Zo nodig: Mogelijkheden andere subsidiebronnen onderzoeken, specifiek Fonds 1818.		JSZ maakt voor Empowerment voor een Zorgeloze Toekomst aanspraak op subsidie van Samen ZoeterMeer Gezond. Deze loopt t/m 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	De bekendheid en betrokkenheid bij diverse thema's van JSZ neemt toe. Om op deze groei te

Onderwerp	Doel	Actie	Wanneer	Toelichting
				anticiperen, en om zich als inwonersbeweging volwaardig te positioneren in de samenwerking met professionele organisaties is ondersteuning nodig op gebied van kennisvergroting en zelfreflectie.