

Inleiding

JongSeniorenZM (verder afgekort als: 'JSZ') is als initiatiefgroep gestart in 2019 en is sinds februari 2023 een Stichting.

Het doel van JSZ is om 60-plussers bewuster te maken en na te laten denken over welke acties ze zelf kunnen ondernemen, om zo gezond mogelijk in de eigen omgeving een goed seniorenleven te leiden. En hierdoor zo lang mogelijk een plezierige 'derde levensfase' (de fase waarin je nog levenskrachtig en zelfstandig bent) te hebben en de 'vierde levensfase' (de fase met zorgbehoefte) zo lang mogelijk uit te stellen.

Naast bekendheid bij de doelgroep streeft JSZ ernaar om bij relevante organisaties, instanties en gemeente als gesprekspartner gehoord en geraadpleegd te worden. Wij zoeken actief naar de samenwerking met iedereen die een goed seniorenleven belangrijk vindt, zodat er niet **óver**, maar **mét** de jongsenioren, gesproken wordt.

Bestuur:

Anja Lens, voorzitter

Henriëtte Bots, secretaris

Gerard Zijlstra, Penningmeester

Yvonne Schouten, algemeen bestuurslid

Activiteiten

De activiteiten van JSZ worden georganiseerd vanuit themagroepen, te weten:

- Vitaliteit/mobiliteit
- Wonen
- Zingeving

Daarnaast zijn we in 2024 gestart met het project "Pioniers van de derde levensfase"

De themagroepen verdiepen zich inhoudelijk op hun specifieke onderwerp en organiseren thema-avonden voor jongsenioren in Zoetermeer. Op deze wijze wordt het doel 'bewustwording en voorbereiden/keuzes maken' concreet gemaakt.

De themagroepen zijn naast het voorbereiden en organiseren van de thema-avonden actief in het opzetten van andere activiteiten en betrokken bij initiatieven rond het thema-onderwerp in Zoetermeer.

Eén keer per jaar organiseert JSZ een grote bijeenkomst met een landelijk bekende spreker, die een groot publiek trekt.

Jaaroverzicht 2024

Bestuur

Het bestuur is dit jaar begeleid door Frank Damen en Marie-José van Rooy van de Sesam Academie.

In de loop van het jaar heeft het bestuur afscheid moeten nemen van Juliette Meurs, die door haar drukke werkzaamheden niet langer in staat was voldoende tijd vrij te maken voor een bestuursfunctie.

Aan het eind van 2024 heeft Bert Bos zijn werkzaamheden als penningmeester overgedragen aan Gerard Zijlstra.

Wij bedanken Juliette en Bert heel hartelijk voor hun inspanningen voor JSZ.

Algemene bijeenkomst

Op 23 april hebben we met subsidie van de gemeente Zoetermeer een grote bijeenkomst in het CKC kunnen organiseren met de titel: “Wie prettig oud wil worden, begint op tijd”

- Bert van de Wijdeven vertelde hoe belangrijk het is om in je derde levensfase het initiatief in eigen handen te nemen: te pionieren.
- Professor Erik Scherder motiveerde ons op zijn kenmerkende manier om vooral actief te blijven, zowel geestelijk als lichamelijk.

Er waren 170 deelnemers. We hebben een aantal mensen moeten teleurstellen omdat de zaal bomvol zat.

Deelnemers konden zich na afloop opgeven om een cursus “Pionier van de derde levensfase” te gaan volgen met als doel goed voorbereid de wijk in te gaan om mensen in de derde levensfase te motiveren en inspireren om prettig oud te worden.

Themagroep Vitaliteit/Mobiliteit

De themagroep Vitaliteit, die uit 3 leden bestond, kon vier nieuwe leden begroeten.

Op 22 oktober heeft de themagroep een avond gehouden onder de titel: “Een positieve kijk op ouder worden, hoe dan?” die bijgewoond werd door 60 deelnemers

- Jolanda Lindenburg van de Leyden Academy vertelde over beeldvorming over ouderen
- Mieke Schouten, seniorencoach vertelde wat je zelf kunt doe om anderen positief naar ouderen te laten kijken
- Oud-burgemeester Aptroot vertelde hoe hij dat in de praktijk doet

Daarna hebben we in discussiegroepjes informatie opgehaald, waar we verder mee aan de slag kunnen gaan. Zie het verslag op de [website van JSZ](#)

De themagroep was actief betrokken bij de oprichting van de eerste Vitality Club in Zoetermeer in het Centrum en denkt actief mee met de uitbreiding van Vitality Clubs in Zoetermeer in 2025.

Themagroep Wonen

De themagroep bestond uit 6 leden.

Op 29 mei 2024 heeft de themagroep een thema-avond georganiseerd, waar 90 belangstellenden op af kwamen.

- Wethouder Weerwag gaf antwoord op de vragen en opmerkingen, die op de thema-avond in 2023 zijn opgehaald.
- Mevrouw van Rossum van Stichting Knarrenhof Nederland gaf informatie over het opzetten van een Knarrenhof.
- Mevrouw Esseveld, opruimcoach gaf handige tips hoe en wat je op kan/moet ruimen, iets waar jongsenioren vaak tegenop zien.

Vervolgens hebben we in discussiegroepjes informatie opgehaald, waar we verder mee aan de slag kunnen. Zie het verslag op de [website van JSZ](#)

Leden van de themagroep wonen zijn naar bijna alle bijeenkomsten in Zoetermeer geweest, waar wonen ter sprake kwam, inclusief raadsvergaderingen.

Een themagroepslid heeft zelfs gebruik gemaakt van het recht om in te spreken tijdens een raadsvergadering. Er is regelmatig contact met raadsleden en de beide wethouders, die wonen in hun portefeuille hebben.

Vanuit de thema groep is de initiatiefgroep Knarrenhof Zoetermeer 2024 opgericht, die nu onafhankelijk van JSZ opereert.

Themagroep Zingeving

De themagroep Zingeving bestaat uit 7 leden

De groep Zingeving heeft zes keer een 'Zinvol gesprek' gesprek georganiseerd. In een kleine groep van maximaal 12 deelnemers en onder begeleiding van 2 leden van de themagroep werden verhalen gedeeld en inspireerden deelnemers elkaar. In de winter vinden deze bijeenkomsten plaats in Club Entree; in de rest van het jaar bij wijktuin "De Zoete Aarde"

Van elke bijeenkomst is een sfeerverslag gemaakt en worden gepubliceerd onder de rubriek '[Publicaties](#)' op de website van JSZ.

Pioniers van de derde levensfase

Pioniers zijn (jong)senioren die zelf in de derde levensfase zijn. Zij gaan 'op avontuur' in de wijk om andere jongsenioren te activeren en te inspireren zich voor te bereiden op de derde levensfase. Dit gebeurt rond 3 hoofdthema's: Vitaliteit & mobiliteit, Zingeving, Wonen.

Binnen het traject wordt op planmatige wijze onderwerpen rondom het ouder worden verkend, de rol van pionier uitgediept, aandacht besteed aan het bereiken van de doelgroep en de borging van de activiteiten, samenwerking met stakeholders.

In 2024 is een start gemaakt met het opleiden van 6 pioniers. Zij zullen vanaf maart 2025 aan de slag gaan.

Communicatie met jongsenioren

De communicatie met jongsenioren vond plaats tijdens de thema-avonden, via de Nieuwsbrief, website en social media als LinkedIn en Facebook

Daarnaast ontmoetten we jongsenioren tijdens bijeenkomsten die door derden werden georganiseerd.

Deelname aan netwerkbijeenkomsten

We hebben dit jaar actief deelgenomen aan

- BRAVO (Brede Activiteiten voor Ouderen), zowel de vergaderingen als het festival
- Community tegen de Eenzaamheid
- Duurzaamheidsmarkt 'Meer ZoeterMeer'
- Samen ZoeterMeer Gezond
 - ✓ Samen Goud dialogen
 - ✓ Kamer van inwoners
 - ✓ Empowerment voor een Zorgeloze Toekomst
- Themagroep Kunst en Cultuur

Slotwoord

Dank aan alle vrijwilligers en partners, die 2024 tot een succes hebben gemaakt. Dankzij jullie betrokkenheid kunnen we onze belangrijke missie blijven voortzetten. We kijken er naar uit om samen met jullie het komende jaar nog meer waardevolle momenten te creëren.