

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 door 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
- 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.

De pioniers van de derde levensfase onderzoeken in de wijken wat nodig en belangrijk is voor een goed seniorenleven in de betreffende wijk.

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

Jaaroverzicht 2025

Bestuur

Er hebben zich geen wijzigingen in het bestuur voorgedaan.

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

Algemene bijeenkomst

Op 17 oktober hebben we een grote bijeenkomst in het Stadstheater kunnen organiseren met de titel: “Omzien naar elkaar”.

Deze avond werd mogelijk vanuit de subsidie “Empowerment voor een Zorgeloze toekomst”, die is aangevraagd door Samen Zoetermeer Gezond in samenspraak met zorg- en welzijnsorganisaties en wij als burgers/JSZ. De avond werd door ruim 200 mensen bezocht. Burgemeester Michel Bezuijen gaf in zijn openingswoord aan, dat hij het belangrijk vindt, dat we in Zoetermeer de aandacht, tijd en wil hebben om elkaar echt te zien. Zoetermeer wil een stad zijn, waar mensen naar elkaar omzien.

Er waren drie sprekers:

- Ahmed Aboutaleb, oud-burgemeester van Rotterdam, vertelde op welke wijze hij Omzien naar Elkaar in Rotterdam heeft vorm gegeven
- Anne-Marie Benschop van Nederland Zorgt voor Elkaar vertelde hoe je een Voorzorgcirkel kunt opzetten
- Bert van de Wijdeven van JongeOuderen.nl vertelde hoe je als pionier van de derde levensfase kunt onderzoeken wat er in jouw eigen wijk nodig is. Verkennen, informeren, inspireren, verbinden: dat is waar Pioniers van de derde levensfase voor staan.

Zie verslag op de website: [Omzien naar elkaar](#)

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.

Deelnemers konden aangeven of zij al ervaring hebben met een ‘Aandachtcirkel¹’ of belangstelling hebben er één op te zetten.

Themagroep Vitaliteit/Mobiliteit

De themagroep Vitaliteit, die uit 5 leden bestond, is uitgebreid met een nieuw lid

Op 9 december heeft de themagroep een avond gehouden onder de titel: “Vitaal en Weerbaar”, die bijgewoond werd door ruim 60 deelnemers.

1 Een Aandachtscirkel is een netwerk van mensen die bij elkaar in de buurt wonen en afspreken en afstemmen hoe ze voor elkaar kunnen klaar staan en elkaar helpen als dat nodig is. Het **uitgangspunt is dat ieder mens op zijn of haar eigen manier een betekenisvolle bijdrage kan leveren**. Het principe is hetzelfde als de landelijke trend ‘[Voorzorgcirkel](#)’

- Miranda van der Stadt, buurtsportcoach van de gemeente Zoetermeer, vertelde over Vitalityclubs. Het streven is om in elke wijk een Vitalityclub op te richten. Er zijn er nu twee in Zoetermeer.
- Niels van Willigen en Ray Kruithof van “Fit en veilig Zoetermeer “ vertelden hoe je als je ouder wordt, je fysieke en mentale weerbaarheid kunt versterken.

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

Eén lid van de themagroep is gestart met het schrijven van korte stukjes voor de Nieuwsbrief ter inspiratie voor een vitale derde levensfase.

Themagroep Wonen

De themagroep heeft dit jaar weer twee nieuwe leden kunnen begroeten en bestaat nu uit 7 leden

Op 18 juni 2025 heeft de themagroep een thema-avond “Huis en veiligheid “georganiseerd. Er waren bijna 60 deelnemers

- Susanna Mastenbroek, voorlichter brandveiligheid bij de veiligheidsregio Haaglanden hield een presentatie met de titel “Wat doe jij bij brand?”
- Michel Hogendoorn van seniorenweb vertelde over de trucs van oplichters van internet
- Amber Hagenbeek en René van der Enden vertelden over WAS (Wijk en Agent Samen)

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

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

Er is regelmatig contact met raadsleden en de beide wethouders, die wonen in hun portefeuille hebben.

Themagroep Zingeving

De themagroep Zingeving heeft dit jaar afscheid genomen van één lid en bestaat nu uit 6 leden.

Op 22 maart 2025 heeft de themagroep Zingeving een thema-avond georganiseerd met de titel: “Hoe speel je in op een onzekere wereld?”

Er waren 50 deelnemers.

De inleidingen werden verzorgd door leden van de themagroep zelf.

- Koert Vrijhof hield een korte presentatie met als titel: “Contact zoeken vanuit een vredelievende houding”
- Helen de Roos hield een korte presentatie met als titel: “Hoe houden we ons innerlijk stabiel in een onzekere wereld”

- Henriëtte Bots vertelde in het kort wat zorgtechnologie kan betekenen voor jongsenioren
- Rob Oele besprak de klimaatveranderingen en de perspectieven voor Zoetermeer

Daarna hebben we in discussiegroepjes informatie opgehaald, waar we verder mee aan de slag kunnen gaan. Zie het verslag op de website: [Hoe speel je in op een onzekere wereld](#).

De groep Zingeving heeft twee keer een 'Zinvol 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. Op 17 juli heeft de themagroep een High Tea georganiseerd voor alle deelnemers, die de afgelopen twee jaar een keer hebben deelgenomen aan een Zinvol Gesprek om te bespreken of er behoefte is aan voortzetting in dezelfde of een andere vorm, gezien het aanbod aan gespreksvormen door andere organisaties. Deelnemers waren enthousiast over het Zinvol gesprek, maar bij de volgende bijeenkomst waren er te weinig deelnemers. De themagroep onderzoekt de mogelijkheden van een andere invulling.

Van elke bijeenkomst is een sfeerverslag gemaakt, dat is gepubliceerd onder de rubriek [Publicaties, Zingeving 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. Pioniers krijgen hierover een gratis cursus aangeboden van acht dagdelen. Binnen dit 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 2025 hebben zes pioniers hun certificaat behaald.

De Pioniers van de derde levensfase, actief in de wijken Rokkeveen en Seghwaert, komen er door gesprekken met bewoners achter dat 'verbinding' tussen mensen en buurten belangrijk wordt gevonden. In Rokkeveen resulteerde dat in de eerste "Aandachtscirkel" in een appartementencomplex die met ondersteuning van de Pioniers is opgezet. In Seghwaert is een klankbordgroep van jongsenioren opgericht.

Het is dit jaar niet gelukt om nieuwe pioniers te werven en aan het eind van het jaar is één pionier gestopt.

De coördinator voor de Pioniers, die in september was aangesteld, heeft zich na drie maanden teruggetrokken.

Gebleken is dat het Pionieren meer 'handen en voeten' nodig heeft. Het ophalen van wat er leeft bij mensen in de derde levensfase en hun behoeften om prettig ouder worden in kaart te brengen, is nog moeilijk concreet te maken. Het is echter wel duidelijk dat het begrip "Aandachtscirkels" leeft bij het ouder worden, en ook dat men de verbinding tussen jonge en oudere bewoners in buurten belangrijk vindt.

Er hebben zich aan het eind van het jaar 7 mensen aangemeld, die belangstelling hebben om Aandachtcirkels op te zetten. In januari 2026 worden met hen gesprekken gevoerd. In november hebben de pioniers van Rokkeveen een voorlichting gegeven over Aandachtscirkels aan de vrijwilligers van Palet Welzijn die huisbezoeken 75+ afleggen.

Bijeenkomsten samen met andere organisaties

Theaterhart

Op 28 januari kwam de toneelvoorstelling 'DOEM of DOEN na je pensioen' op de planken. Deze werd door ruim 60 mensen bezocht.

Getalenteerde jongsenioren speelden samen met acteurs van Theaterhart herkenbare verhalen met een vleugje humor over de vooruitzichten van het leven na het pensioen. Na de voorstelling waren er verdiepende tafelgesprekken onder begeleiding van een gespreksleider en een inhoudelijke expert. Iedere tafel had een specifiek thema. Deze toneelvoorstelling is daarna in aangepaste vorm in vier wijken opgevoerd.

Ouderenberaad Zorg en Welzijn Zuid-Holland Noord en Ouderenbonden Zoetermeer (OSO)

Op 16 mei hebben we gezamenlijk een bijeenkomst georganiseerd met als titel: "In gesprek over de dag van morgen, medische keuzes in de latere levensjaren".

Er waren ruim 100 aanwezigen.

- Dr. Dorothea Touwen, docent en onderzoeker medische ethiek bij het LUMC, vertelde over onder meer: wensen in de latere levensfase, wilsverklaring en vertegenwoordiging
- Mw. Van der Jagt, huisarts/kaderarts palliatieve zorg in Zoetermeer ging samen met mw. Touwen in op vragen van de aanwezigen.

Zie verslag op de website: [In gesprek over de dag van morgen.](#)

Communicatie met jongsenioren

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

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) door deelname aan het BRAVO-festival en opzetten van de tweede Vitality Club
- Ketenaanpak Valpreventie
- Community tegen de Eenzaamheid
- Duurzaamheidsmarkt 'Meer ZoeterMeer'
- Samen ZoeterMeer Gezond

- ✓ Samen Goud dialogen
- ✓ Kamer van inwoners
- ✓ Empowerment voor een Zorgeloze Toekomst
- ✓ Workshop gegeven op Netwerkbijeenkomst op 13 februari
- Themagroep Kunst en Cultuur
- Huis van Actief Burgerschap

Slotwoord

Dank aan alle vrijwilligers en partners, die 2025 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.