



WELKOM BIJ

VOER VOOR JONGSENIOREN

gezond en duurzaam eten

Wat is een jongsenior?

Wie is en wat doet Stichting

JongSenioren Zoetermeer?

PROGRAMMA



- 20:15 Sterk ouder worden begint op je bord;
goed voor jou en de planeet
Patrick Deckers, Caring Doctors
- 20:45 Lokaal voedsel verbindt mensen en beleid
Kees van der Riet & René Haak
- 20:55 Toelichting 2^e deel & pauze
- 21:15 Dialoog in groepjes
- 22:00 Afsluiting met prijswinnaars quiz

Sterk ouder worden begint op je bord,
goed voor jou en de planeet

Patrick Deckers

Lokaal voedsel verbindt mensen en beleid

Kees van der Riet
&
René Haak



Lokaal Voedsel verbindt mensen en beleid



Missie Voedselbeweging ZoeterMeer Lokaal:

***Bewustwording over Gezond, Lokaal Voedsel
vergroten door organisaties en inwoners
met elkaar te verbinden.***

Lokaal Voedsel verbindt mensen en beleid

- Voedselbeweging ZoeterMeer Lokaal
- Boerderijfestival Onder de Groote Boom
- Bossenpark
- Collegeakkoord 2026 - 2030



Lokaal Voedsel verbindt mensen en beleid

- Diverse thema's
- Diverse beleidsterreinen
- Ondersteuning **activiteiten** (kennis, marketing, samenwerking)
- Ondersteuning van **initiatieven** (samenwerking, kennis, marketing)
- Vorming van een gedragen **Voedselvisie** en –beleid met gemeente en zorgsector



Lokaal Voedsel verbindt mensen en beleid

Boerderijfestival Onder de Groote Boom

- Eéndaagse eigen activiteit: Boerderijfestival met uitgenodigde partners
- Productie en verkoop van voedsel
- Nevenactiviteiten
- Deelname aan Regeneratieve fietstocht



Lokaal Voedsel verbindt mensen en beleid

Bossenpark

- woensdag 17 juni: participatiemiddag voor de inrichting van het Bossenpark
- Suggestie: aanleg van een sociale voedseltuin en leskeuken
- In de omgeving diverse voorzieningen



gemeente
Zoetermeer

Lokaal Voedsel verbindt mensen en beleid

Collegeakkoord 2026 – 2030:

Voedsel is in het college-akkoord geen apart thema, maar past dwars door meerdere prioriteiten heen. Voedsel is een verbindend thema voor preventie, wijkontwikkeling en participatie.

De voedselbeweging wil de doelen van het college uitvoerbaar, zichtbaar en wijkgericht maken en zal dat in de op te stellen Voedselvisie centraal stellen.



gemeente
Zoetermeer



Eten na je 70ste



Ouderen en voeding

Factsheet

Voor ouderen van 70 jaar en ouder zijn, net als voor andere leeftijdsgroepen, een gezond voedingspatroon en voldoende beweging belangrijk om zo lang mogelijk gezond en fit te blijven. Ook als er sprake is van een chronische ziekte zoals diabetes mellitus type 2 draagt gezond eten en voldoende bewegen bij aan het bevorderen van de gezondheid op de langere termijn. Omdat het verouderingsproces bij iedereen anders verloopt, is de groep ouderen heel divers. Naast algemene voedingsrichtlijnen kunnen daarom voor bepaalde groepen ouderen aanvullende adviezen nodig zijn.

In deze factsheet verstaan we onder ouderen mensen van 70 jaar of ouder. De voedingsadviezen voor hen zijn er primair op gericht om te voorzien in voldoende energie, voedingsstoffen en vocht om zo de voedingstoestand te behouden of te verbeteren.

De aanbevolen hoeveelheden uit de Schijf van Vijf (zie tabel 1) leveren voldoende voedingsstoffen (macro- en micronutriënten) om de voedingsnormen te halen.¹ Aanvullende voedingsadviezen kunnen nodig zijn als iemand last heeft van een ziekte, beperking of verminderde eetlust. Zowel overgewicht als ondervoeding kan een probleem zijn bij ouderen. Overgewicht en ondervoeding kunnen ook gelijktijdig bestaan. Deze factsheet gaat in op de adviezen voor de voeding van ouderen.





PAUZE

We gaan verder om 21.15 uur





HARTELIJKE DANK VOOR UW KOMST!





Boerderij 't Geertje



Geuze Groen

Schooltuin Het Buitenbeest

School- en wijktuin Noordhove

School- en wijktuin Rokkeveen

Schooltuin De Weidemolen

School- en wijktuin Zegwaartseweg