

NIEUWSBRIEF



JAARGANG 1 NUMMER 3

Beste Jongsenioren, beste lezer,

Voor u ligt al weer onze 3^e Nieuwsbrief Jongsenioren Zoetermeer.

Beste Jongsenioren, beste lezer,

Voor u ligt alweer onze 3^e Nieuwsbrief Jongsenioren Zoetermeer. Wij wensen u veel leesplezier.

Jongsenioren Zoetermeer verkent nieuwe wegen ... Kom naar onze Lenteborrel op 16 mei

Sinds wij ons op 8 september vorig jaar publiekelijk bekend maakten met de lancering van onze website is er veel gebeurd. Niet altijd zichtbaar voor de buitenwereld (weet u nog, omikron?), maar des te meer achter de schermen.

Wij zijn de afgelopen maanden met verschillende instanties en initiatieven in contact getreden, hebben bijeenkomsten bijgewoond, kennis gemaakt, samenwerkingsmogelijkheden onderzocht, met de gemeente gesproken en niet in de laatste plaats, ook via ons emailadres info@jongseniorenzm.nl feedback gekregen, onder andere op onze website. We hebben gezien hoeveel initiatieven er in Zoetermeer worden ondernomen die ook voor jongsenioren relevant zijn.

Omdat Jongsenioren Zoetermeer (hierna 'JSZ') temidden van al deze initiatieven streeft naar een eigen, herkenbaar gezicht, hebben wij met elkaar opnieuw gediscussieerd over vragen zoals: "Wat willen we als JSZ bereiken?", "Waarom hebben wij JSZ opgericht?", "Wat willen wij aan de Zoetermeerse samenleving bijdragen?", "Wat gaan wij dan doen om ons ideaal te verwezenlijken, wat zijn onze plannen?", "Hoe gaan wij al onze ideeën realiseren?".

WIST U DAT?

. Jongsenioren Zoetermeer op maandagavond 16 mei van 20.00 tot 22.00 uur een Lenteborrel organiseren in De Gondel aan de Gondelkade 33.

Het wordt een gezellige avond voor personen van 65 jaar en ouder met Coen Tückermann en Adri Smits als onderhoudende gastsprekers. U bent van harte welkom, ook met andere geïnteresseerden. Meld u wel vooraf aan op info@jongseniorenzm.nl.

. op 29 april bij omroep Max een nieuwe dramaserie 'Tweede Hans' begint (is begonnen) over Hans, die zichzelf opnieuw moet uitvinden na zijn vervroegde pensionering.

. krachtraining een uitstekend middel in de strijd tegen osteoporose is? . Jongsenioren Zoetermeer als beginnende vrijwilligersorganisatie hulp op allerlei terrein kan gebruiken? U mag gerust (veel) jonger zijn dan 65 jaar. Heeft u bijvoorbeeld kennis of ervaring met ict? Een (semi-) juridische achtergrond? Altijd op een klantenserviceafdeling gewerkt? Fotografie als hobby? Wilt u iets doen met uw kennis en ervaring? Laten we eens kennismaken! Mail ons op info@jongseniorenzm.nl .

. Als u het leuk vindt om een digitale verjaardagskaart te ontvangen geef dan uw naam, geboortedag en maand door op info@jongseniorenzm.nl.

-*Wat is hier uitgekomen?

Dat we Jongsenioren Zoetermeer gaan omvormen tot een organisatie van vrijwilligers die zich, voor en achter de schermen en op basis van hun eigen kennis en ervaring, willen inzetten voor **het gezamenlijke hoofddoel**: het nastreven van *een goed leven* voor onszelf en voor andere senioren in Zoetermeer, en dat wij jongsenioren in Zoetermeer *bewust willen maken* van een mogelijk kwetsbare toekomst en de hierin te maken keuzes.

Wij vertellen u hier binnenkort graag meer over, en wel op **maandag 16 mei a.s. tijdens onze Lenteborrel**. Het voornaamste doel van deze bijeenkomst is: een gezellige avond voor personen van 65 jaar en ouder, luisteren naar twee onderhoudende gastsprekers en daarna een vooral informeel samenzijn met een hapje en een drankje: elkaar ontmoeten, nader kennis maken, vragen beantwoorden en ideeën uitwisselen.

U bent op 16 mei van harte welkom **in het seniorencomplex Gondelkade aan de Gondelkade 32**, het programma begint om **20.00 uur**. Meld u alleen nog wel even aan op info@jongseniorenzm.nl.

En mocht u die dag onverhoopt verhinderd zijn, maar wel met een brandende vraag zitten, ons op een geweldig idee willen brengen of u aanmelden als vrijwilliger: stuur ons uw mail, wij gaan graag met u in gesprek!

Nieuws van de themagroep Gezonde Leefstijl

De leden van de themagroep Gezonde leefstijl zijn gestart met het inventariseren van alles wat er al in Zoetermeer gebeurt op het gebied van gezonde leefstijl. Zo hebben we kennisgemaakt met Corporalis, gezondheidscentrum voor 55-plussers, dat ons af en toe zal voorzien van goede tips voor een gezonde leefstijl.

Verder zijn we campagnevriend geworden van: "We zijn zelf het medicijn". Wist u dat u de kans op dementie met 30 % kan verkleinen door gezond te eten, regelmatig te bewegen en nieuwsgierig te blijven naar nieuwe uitdagingen? Kijk voor tips op de website www.wezijnzelfhetmedicijn.nl.

De themagroep Gezonde leefstijl zoekt enthousiaste leden, die activiteiten willen bedenken en organiseren om op een leuke manier te werken aan een gezonde leefstijl.

Nieuws van de themagroep Zingeving

De leden van de themagroep Zingeving tekenen verhalen op van (jong)senioren, die iets willen vertellen waar anderen van kunnen leren. Deze verhalen worden gepubliceerd op de website. Thema is op dit moment: "Hoe heeft u zich voorbereid op uw pensioen en zou u dat met de wetenschap van nu anders doen?".

Verder hebben we contact met de Groep Buiten de Lijntjes: een Zoetermeers initiatief gericht op maatschappelijke verbinding en zingevingsvraagstukken geïnspireerd door het Handvest voor Compassie. Buiten de Lijntjes organiseert op 18 juni van 13.00 tot 17.00 een middag over Compassie. Nadere informatie volgt op onze website.

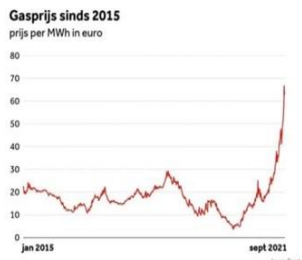
Blijven wonen in de woning waar je nu woont.

Welke aspecten spelen mee zodat je aangenaam en veilig kunt blijven wonen?

Niet alleen de voorzieningen zoals je bad eruit en douche erin of de drempels bij de deuren weghalen in je woning, maar is het ook financieel nog haalbaar om te blijven wonen.

Zeker nu met de huidige energieschaarste en de energieprijzen is het wellicht noodzakelijk dat je woning energiezuiniger wordt. Je kunt natuurlijk zonnepanelen of een warmtepomp aanschaffen. Maar ook dan kunnen er nog altijd energielekken in je woning aanwezig zijn.

Mocht je in een huurhuis wonen, dan heb je geen invloed op de grote energiebesparende maatregelen; je bent afhankelijk van de verhuurder. Toch kun je een aantal energiebesparende maatregelen zelf aanbrengen.



Wij vermoeden dat veel Zoetermeeders hiervoor niet de juiste “know how” in huis hebben. Ook bij JongSenioren Zoetermeer ontbreekt deze kennis. Daarom willen wij een samenwerking starten met



DuurSamenZoetermeer. Deze stichting zorgt voor de nodige informatie m.b.t. het verduurzamen van de woning. Op termijn kunnen wij dan komen tot vraaggestuurde hulp. Graag willen wij een “pool” van vrijwilligers maken die de kleine voorzieningen kunnen aanbrengen. Heb je belangstelling? Geef je dan op. Meer hierover op onze Lenteborrel op 16 mei.

Nuttige informatie op de website van gemeente Zoetermeer

Doordat wij samenwerken met o.a. de gemeente Zoetermeer, werden wij geattendeerd op de volgende links op hun website <http://zoetermeervoorelkaar.nl>. Op deze site is informatie te vinden om hulp te vragen of aan te bieden op vrijwillige basis.

Kijk voor zorg en activiteiten in uw wijk op <https://www.inzet-indewijk.nl>.

Ook op <https://www.zoetermeerwijzer.nl/> is heel veel nuttig informatie te vinden.

Inloggen

Om ons te kunnen mailen of als u artikelen uit ons archief op onze website wilt lezen, vragen wij u om zich eerst bij ons te registreren. In deze tijd van digitale kwetsbaarheden willen wij er zeker van zijn dat wij met een bestaande persoon te maken hebben. U hoeft alleen uw naam en e-mailadres in te vullen, verder vragen wij geen persoonlijke gegevens. Kijk op www.jongseniorenzm.nl onder **Contact**. U kunt dan voortaan bij ons inloggen met uw eigen wachtwoord. U kunt dan ons gehele archief raadplegen, met ons of met andere gebruikers artikelen beoordelen en hierover van gedachten wisselen.

Wat vindt u van onze Nieuwsbrief?

Onze Nieuwsbrief komt 1x per 6 weken uit. U ontvangt deze Nieuwsbrief omdat u in ons bestand staat. Deel deze Nieuwsbrief gerust met andere senioren.

Heeft u zelf een interessant artikel of onderwerp wat u graag met ons en andere jongsenioren wilt delen, dan kan dat per e-mail op info@jongseniorenzm.nl.

Stelt u toezending niet langer op prijs? Een kort mailtje aan ons volstaat. Wij verwijderen u dan direct uit ons verzendbestand.

Nieuwsbrief vaker ontvangen

Onze Nieuwsbrief komt 1x per 6 weken uit, u ontvangt deze Nieuwsbrief omdat u in ons bestand staat. Heeft uzelf een interessant artikel of onderwerp wat u graag met ons wil delen dan kan dat per e-mail op info@jongseniorenzm.nl. Dit e-mailadres kunt u ook gebruiken als u geen Nieuwsbrief meer wil ontvangen.

Tot slot

Vinden wij het heel leuk om reacties te ontvangen op deze Nieuwsbrief via info@jongseniorenzm.nl. ook het **delen van deze Nieuwsbrief stellen wij zeer op prijs**

Colofon:

Redactie: Viviëne Brevé

Eindredactie: Edu Fisscher

April 2022

info@jongseniorenzm.nl.

<https://www.jongseniorenzm.nl>.