



■ Jan Stroband is voorzitter van de seniorenraad die de gemeente Gooise Meren onafhankelijk informeert. Foto: © BOB AWICK

AndersKijkers

‘Ik kan niet stilzitten en vind het belangrijk altijd iets zinvols te doen’

REGIO In deze serie artikelen vertellen inwoners en professionals, onze ambassadeurs Positieve Gezondheid, over wat voor hen belangrijk is als het gaat om gezondheid, veerkracht en levenskunst. Deze keer Jan Stroband van de Seniorenraad Gooise Meren.

door Koojsje de Beer

Jan Stroband leest graag over de Griekse oudheid, nieuwe ontwikkelingen en over techniek en wetenschap. Daarnaast is hij voorzitter van de Seniorenraad Gooise Meren. “Hoewel ik merk dat langzaamaan mijn vermogen om op hoog niveau te analyseren afneemt, blijft er nog genoeg nieuwsgierigheid en levenslust over om blij te zijn met wat ik allemaal wel kan.”

Pensioen

“Nee, daar heb ik nooit bij stilgestaan. Ik heb altijd wel iets te doen gehad”, antwoordt Stroband op een vraag over het zwarte gat na pensionering. In zijn werkzame leven heeft de huidige voorzitter van de seniorenraad na een studie civiele techniek in Delft een eigen ingenieursbureau geleid en gaf hij les aan de TU Delft en de Hogeschool van Amsterdam.

“Ik ben tot mijn 75ste doorgaan. Als je het kan en er plezier in hebt, waarom niet? Maar op een gegeven moment kreeg ik minder uitdagende opdrachten en besloot ik te stoppen. Ik kan niet stilzitten, maar vind het wel belangrijk iets zinvols te doen. Dat is nu zestien jaar geleden.”

Via een kennis kwam hij in de seniorenraad terecht. “Na de fusie tot Gooise Meren zocht de raad bestuursleden uit de andere kernen. Hier is wel iets te doen, dacht ik en zo is het balletje gaan rollen. In 2016 heb ik de toenmalige voorzitter opgevolgd.”

Koninkrijkjes

De seniorenraad adviseert de gemeente onafhankelijk over thema's die ouderen aangaan. Vaak liggen die in de wereld van zorg en welzijn en dat was flink wenen voor de inwoner van Muiderberg. “In de bouwwereld kennen mensen elkaars vak. Een timmerman weet ongeveer wat de metselaar doet en nodig heeft. Binnen de zorg ligt dat anders. Er zijn veel verschillende koninkrijkjes en de samenwerking laat soms te wensen over. Instellingen en organisaties zouden mogelijk meer van elkaars vakgebied kunnen leren.” Lachend: “2040 maak ik niet meer mee, maar dit is wel mijn wens voor de toekomst.”

Seniorenmarkt

Voor nu is Stroband druk met de organisatie van de jaarlijkse Seniorenmarkt. Dit jaar op 28 september in het gemeentehuis van

Gooise Meren. Jan Jaap Hamers neemt in zijn workshop ‘Ik zie niet wat jij ziet’ deelnemers mee in de wereld van slechtzienden. De afdeling Communicatie van de gemeente Gooise Meren vraagt de oudere bezoekers de gemeentelijke website op gebruikersvriendelijkheid te testen.

Herman Pleij

Naast een aantal andere work-

komen, vergt tijd. Stroband geeft die graag. “Een van de eerste lezingen die ik als bestuurslid van de seniorenraad heb bijgewoond was van Machteld Huber, de grondlegger van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Het spinnenweb sprak mij aan en heb ik ook ingevuld. Voor mij sprong ‘meedoen’ eruit. Dit raad ik ook andere ouderen aan: zorg dat je contacten hebt, sluit je

‘Het spinnenweb Positieve Gezondheid sprak mij aan. ‘Meedoen’ sprong eruit

shops is er muziek en geeft historicus Herman Pleij een lezing over vitaal ouder worden met de aansprekende titel ‘Oud, belegen of forever young’. Stroband ziet ook uit naar de bijdrage ‘Weet wat u wilt’ van hospice C'est La Vie in Naarden. “De regie houden over je eigen leven en afscheid. Hoe doe je dat? Dit is een wezenlijk onderwerp voor ouderen.”

Spinnenweb

De Seniorenmarkt waar jaarlijks zo'n vierhonderd ouderen op af

aan bij netwerken. Ik lees graag over geschiedenis en wetenschap, maar wil ook de actuele ontwikkelingen in de wereld blijven volgen en andere meningen horen. In contact met anderen blijf je scherp en gelukkig.”

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Kijk voor meer verhalen op ggdgv.nl/positievegezondheid.