



## Wie neemt u mee in uw verduurzamingsidee?



Samen energie besparen is makkelijker, leuker en vaak goedkoper. Start nu een buurtinitiatief en ontvang begeleiding én €5000 subsidie. U kunt het werk verdelen en profiteren van elkaars (technische) kennis en ervaring. Zoetermeer telt al veel buurtinitiatieven om samen energie te besparen. Laat u inspireren, sluit u aan óf...

### Start uw eigen initiatief!



## Kookdemonstraties op inductie-kookplaat bij Buurthuis 't Anker!

Op zaterdag 31 augustus 2024 van 12.00 tot 16.00 uur organiseert VBEL een spannende middag met kookdemonstraties op een inductiekookplaat bij Buurthuis 't Anker. Dit evenement is voor iedereen, dus ook als u geen lid bent, bent u van harte welkom!

### Wat kunt u verwachten?

Demonstratie door Kookevenementen B.V.: Leer hoe u de lekkerste gerechten bereidt op een inductiekookplaat.

Daarnaast zijn er leuke kraampjes met allerlei informatie:

- DEZo: Alles wat u moet weten over de aanschaf van inductiekookplaten en de benodigde elektriciteitsvoorziening.
- Piëzo: Algemene informatie over koken op inductie.

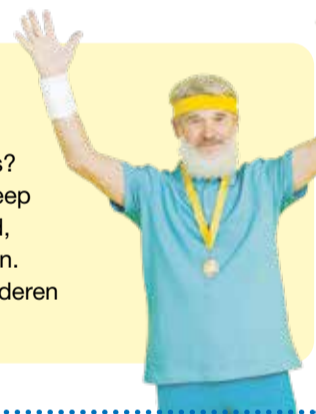
Reserveer de datum in uw agenda en laat ons weten of u komt via [www.vbel.org](http://www.vbel.org)!



Mis deze kans niet om meer te leren over inductiekoken en geniet van een gezellige middag in Buurthuis 't Anker. Tot dan!

## Uw energie is goud!

Heeft u uw woning verduurzaamd, in kleine of grote sprints? Uw ervaring en enthousiasme kan uw buur nét over de streep trekken om ook energie te besparen. Een duurzame wereld, creëren we samen! Bedrijven, huurders en woningeigenaren. Stuur een mail naar [energieloket@zoetermeer.nl](mailto:energieloket@zoetermeer.nl). Dan benaderen wij u voor een kort interview! Want uw verhaal is goud.



## AAN DE BAK MET BETER AFVAL SCHEIDEN

Wist je dat naast groente en fruit ook gekookte etensresten bij het GFT+E afval horen? Van de resten van jouw maaltijden wordt bijvoorbeeld compost gemaakt.

Kijk voor meer tips op:

**ZOETERMEERAANDEBAK.NL**



## Doe de gratis energiescan!

Wist u dat dit hét moment is om uw woning winterklaar te maken? Zo geniet u straks van een heerlijk warm huis én bespaart u op uw energierekening! Met de gratis energiescan van DEZo krijgt u advies op maat, zodat u precies weet wat u kunt doen om uw woning energiezuiniger te maken. Van goedkope en eenvoudige besparingstips tot grotere stappen. Vraag de gratis scan vandaag nog aan: [dezo.eu/energiescan](http://dezo.eu/energiescan)



## Colofon Stadsnieuws

### Gemeente Zoetermeer

Engelandlaan 502

Postbus 15

2700 AA Zoetermeer

[www.zoetermeer.nl](http://www.zoetermeer.nl)

[/gemeentezoetermeer](https://www.facebook.com/gemeentezoetermeer)

[gemeentezoetermeer](https://www.instagram.com/gemeentezoetermeer)

079-207 7040: op dit 079-nummer

kunt u ons bereiken via WhatsApp

14 079

### Publieksplein

Alleen op afspraak

Engelandlaan 502

[www.zoetermeer.nl/afspraakmaken](http://www.zoetermeer.nl/afspraakmaken)

14 079

### Meldingen openbare ruimte

[www.zoetermeer.nl/contactformulier](http://www.zoetermeer.nl/contactformulier)

Spoedmeldingen:

tussen 17.00 - 08.00 uur en in het weekend

14 079

### Wegwerkzaamheden

[www.zoetermeer.nl/wegwerkzaamheden](http://www.zoetermeer.nl/wegwerkzaamheden)

### Meldpunt Veilig Thuis

0800-2000

24 uur per dag/7 dagen per week.

[www.veiligthuishaaglanden.nl](http://www.veiligthuishaaglanden.nl)

### Meldpunt Bezorgd, tijdens kantooruren

088 - 900 4000

### Contact redactie

[redactie@zoetermeer.nl](mailto:redactie@zoetermeer.nl)

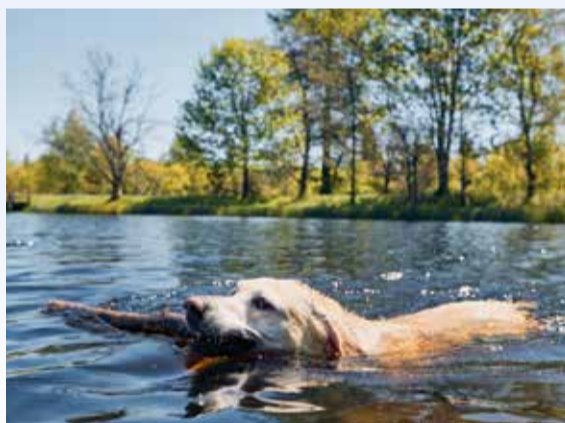


# Waterkwaliteit in Zoetermeer: we zetten in op verbetering

Als het buiten warm is, stijgt het risico op problemen met de waterkwaliteit. Er groeien meer bacteriën en algen in het water en dit kan vervelende gevolgen hebben voor mensen en dieren. In Zoetermeer hebben we bijvoorbeeld te maken met botulisme en blauwalg.

## Botulisme

In warm en stilstaand water met weinig zuurstof groeit een bacterie die dodelijk is voor watervogels en vissen. We noemen dit botulisme. Dode dieren in het water verspreiden de bacterie verder, waardoor meer dieren sterven. Ook voor honden en andere huisdieren die in contact komen met de bacterie kan dit vervelende problemen opleveren. Als er dode dieren in het water drijven, laat uw hond hier dan niet zwemmen. U kunt dode dieren in het water melden bij de dierenambulance.



## Algen

De groei van algen, waaronder blauwalg, ontstaat door een hoge temperatuur en veel voedingsstoffen in het water, zoals stikstof en fosfaat. Van veel algen wordt het water troebel en de hoeveelheid zuurstof daalt. Dit is schadelijk voor vissen en andere waterdieren. Bovendien maken sommige algen giftige stoffen aan die gevaarlijk zijn voor mens en dier. Blauwalg is zo'n alg en daarom geldt er regelmatig een negatief zwemadvies voor de Zoetermeerse Plas. Algen zijn ook ongezond voor honden. Laat uw hond daarom niet zwemmen in water dat helemaal groen ziet.

## Zwemmen

U mag in Zoetermeer zwemmen waar u wilt. De kwaliteit van zwemwater wordt echter alleen gemeten in de Zoetermeerse Plas en vindt u terug op [www.zwemwater.nl](http://www.zwemwater.nl). Met veel blauwalg in het water, wordt zwemmen afgeraden. Gaat u op een andere plek dan de Zoetermeerse Plas zwemmen, dan is dit op eigen risico.



## Wat doen de gemeente en de waterschappen?

Gezond water is belangrijk voor een gezonde stad, maar ook voor verkoeling tijdens warme dagen. Het is erg vervelend dat men in de zomer door blauwalg vaak niet kan zwemmen in de Zoetermeerse Plas. Daarnaast moeten dieren beschermd worden tegen botulisme.

Gemeente Zoetermeer zet daarom samen met Hoogheemraadschappen Rijnland, Delfland en Schieland en de Krimpenerwaard in op verbetering van de waterkwaliteit. We nemen verschillende maatregelen:

- **We brengen water in beweging:** Door water te laten stromen stijgt het zuurstofgehalte. Hierdoor groeien minder botulismebacteriën en minder algen.
- **Dode dieren worden snel verwijderd:** Dode dieren worden zo snel mogelijk uit het water gehaald. Zo verspreiden de botulisme bacteriën zich minder snel. Ziet u een dood dier in het water? Meld dit dan bij de dierenambulance.

- **We verminderen voedingsstoffen in het water:** Door water met minder voedingsstoffen, van bijvoorbeeld landbouwgebieden, te mengen met stadswater beperken we de groei van algen.
- **We draaien de stroming van het water om:** Water met veel voedingsstoffen stroomt nu vanuit Buytenwegh en de Leyens naar de Zoetermeerse Plas. Door nieuwe watergangen in Meerzicht en het Westerpark te graven, stroomt dit water straks de andere kant op, namelijk richting de Nieuwe Driemanspolder. Zo komen er minder voedingsstoffen in de Zoetermeerse Plas en dit moet de groei van blauwalg tegen gaan. Kijk voor meer informatie over dit project op [www.onsblauwegoud.nl](http://www.onsblauwegoud.nl).
- **Natuurvriendelijke oevers:** Er wordt de komende jaren ruim vijf kilometer aan natuurvriendelijke oevers in het Westerpark, het Buytenpark en in Meerzicht aangelegd. Zo kunnen hier meer planten en dieren leven die helpen bij het zuiveren van het water.

## Wat kunt u doen?

U kunt zelf ook helpen bij het verbeteren van de waterkwaliteit. We geven u graag een aantal tips!

- **Houd u aan het voederverbod en voer geen watervogels:** Resten van voer zinken naar de bodem en voegen extra voedingsstoffen toe aan het water. Hierdoor groeien meer algen.
- **Laat honden niet langs de waterkant poepen:** Voedingsstoffen uit hondenpoep komen via regenwater in het water terecht en verslechteren de waterkwaliteit.
- **Neem waarschuwingen voor blauwalg en botulisme serieus:** Vermijd contact met het water en laat honden niet zwemmen in water met dode dieren. Actuele informatie over zwemwater vindt u op [www.zwemwater.nl](http://www.zwemwater.nl).
- **Voorkom vervuiling:** In Zoetermeer komt al het regenwater van daken, tuinen, en straten in de sloot terecht. Gebruik daarom geen schoonmaakmiddelen of chemicaliën op tuintegels en was de auto niet op straat, maar bij de wasstraat. Loos ook geen afvalwater in de putten op straat, want dit komt ook in de sloot terecht.

## Een hart voor de stad

Piet Hekker is Stadsmaker en ondernemer in Zoetermeer. Zijn doel? Het creëren van een stad waar men trots op kan zijn. Regelmatig gaat hij in gesprek met inwoners van verschillende wijken, om erachter te komen waar zij naar op zoek zijn. "Mensen willen geborgenheid en gezelligheid. Ze willen elkaar kunnen vinden."

### De Bakkerswinkel

Lange tijd werkte Hekker als haarstylist op veel verschillende plekken. Toen hij in de jaren 80 terugkeerde naar zijn geboortestad, zag hij dat Zoetermeer veranderde. "En toen dacht ik: Hoe kan ik een bijdrage leveren?"

In 1980 opende hij, samen met zijn partner Tony de Jong, De Bakkerswinkel. "Ik wilde het statement maken dat oud en nieuw heel goed samen kunnen. Uit ervaring wist ik dat mensen je beter begrijpen als je laat zien wat je bedoelt." Tegenwoordig is De Bakkerswinkel een echt begrip in Zoetermeer, en is deze niet meer weg te denken uit de Dorpsstraat.

### Het hart van Zoetermeer

Voor Hekker draait alles om het creëren van



een levendig stadscentrum dat fungeert als het kloppend hart van Zoetermeer. Hij benadrukt het belang van de binnenstad als ontmoetingsplek waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en ideeën kunnen uitwisselen. De markt speelt hierbij een cruciale rol, omdat het traditioneel gezien de plek is waar een stad ontstaat en zich ontwikkelt. "Als we echt samenwerken in een soort binnenstad met een hart, met de aders die naar elkaar toelopen, dan gaat het ook werken. Dan blijft het hart kloppen."

Als stadsmaker is hij altijd op zoek naar co-creatie. Op dit moment rijdt hij regelmatig door de stad in zijn "Proef Zoetermeer"-busje. Hij gaat in gesprek met inwoners in alle buurten, om erachter te komen waar zij naar op zoek zijn. "Ik wil weten wat mensen nodig hebben in Zoetermeer om zich veilig en vrij te voelen."

### Experimenteren

Hekker heeft altijd een sterke focus gehad op innovatie en het belang van experimenten in stadsontwikkeling. Hij ziet experimenteren als een manier om nieuwe ideeën te testen op kleine schaal, voordat ze grootschalig worden uitgevoerd. Een voorbeeld? "Ik zou graag mobiele plantenbakken willen op de Markt. Als ik daar dan sta met mijn auto, kan ik experimenteren en laten zien hoe de markt dynamisch kan worden ingedeeld. De inwoners die ik op de Markt spreek kunnen hier ook over meepraten. Omdat de bakken mobiel zijn, kunnen ze weggerold worden als ik vertrek. Door ze dan te plaatsen bij de entree naar het Gat in de Markt, wordt deze ook duidelijker. Hierdoor krijgen de bakken een dubbele functie. Zo dragen we bij aan de vergroening van de markt en voelen mensen zich daar meer mee verbonden."

### Verhalen uit de stad

Wil je ook als inwoner van of ondernemer in Zoetermeer vertellen over hoe het is in Zoetermeer? Neem contact op met Bureau Citymarketing Zoetermeer via: [ditsdeplek@zoetermeer.nl](mailto:ditsdeplek@zoetermeer.nl).

## Monument in beeld



Van een bunker tot molen. Zoetermeer heeft meer dan 110 monumenten verspreid door de stad. Een monument is een gebouw of object dat cultuurhistorische waarde(n) bezit. We zetten elke week een monument in de spotlight. Dit keer Hofstede Meerzigt.

Hofstede Meerzigt, gebouwd in 1640, is een van de oudere en karakteristieke gebouwen in Zoetermeer. Dit rijksmonument, ooit een boerderij, staat bekend om zijn imposante rieten dak en authentieke details zoals de oude schouw en de monumentale balkenconstructie. Tegenwoordig huisvest Hofstede Meerzigt een gerenomeerd restaurant, waar lokale producten centraal staan. Bovendien is de oude stal omgetoverd tot een sfeervolle trouwzaal, waardoor het gebouw nu een populaire locatie is voor huwelijken en andere bijzondere evenementen. Gelegen tussen het Westerpark, de Nieuwe Driemanspolder en het Buytenpark is Hofstede Meerzigt de uitvalsbasis na een lekkere wandeling of fietstocht.

## Dakenfestival Zoetermeer

### Een unieke beleving hoog boven de stad

Op zoek naar een leuke dag UIT die letterlijk en figuurlijk je verwachtingen overstijgt? Op zaterdag 31 augustus wordt het centrum van Zoetermeer omgetoverd tot een festival op hoogte: het Dakenfestival! Van 11.00 tot 22.00 uur geniet je op verschillende daken van de stad van een veelzijdig programma vol muziek, theater, sport en ontspanning.

### Vijf unieke daken

Het **Urban dak** op Parkeergarage P5 barst van de energie met een mix van urban sports, DJ's, kunst en een silent disco. Het **Mooiste dak** op het Vierkleurendak van het Stadhuis biedt een groene oase vol natuur en rustgevende muziek. Ontspannen doe je op het **Stranddak** van The European, met cocktails en loungemuziek. Het **Hoogste dak** op de Woontoren Noordwaarts verrast met livemuziek in de wolken. En op het **Oudste dak** van Oude Kerk wacht je een theater-spektakel in een historische setting.

### Gratis toegang, maar groots in beleving

Of je nu komt voor de adrenaline, de muziek of gewoon om te genieten van het uitzicht met een drankje in de hand, het Dakenfestival biedt voor ieder wat wils. De toegang is gratis, maar voor sommige activi-

teiten moet je je aanmelden. Zet 31 augustus in je agenda en ontdek de stad vanuit een heel nieuw perspectief!

### UITagenda

Meer informatie over het Dakenfestival lees je op [www.UITagendazoetermeer.nl](http://www.UITagendazoetermeer.nl). Hier vind je nog veel meer leuke activiteiten, inspiratie en UITjes.



## Ben jij de nieuwe Stadsdichter van Zoetermeer?

Zoetermeer is op zoek naar een nieuwe Stadsdichter! Heb jij een passie voor woorden, poëzie, spoken word of rap? Dan is dit jouw kans om je creatieve stem te laten horen en het verhaal van onze stad op een unieke manier te vertellen.

Als Stadsdichter ben je dé ambassadeur voor de taalkunst in Zoetermeer. Je krijgt de vrijheid om de stad op jouw manier te vertellen door middel van woordkunst die raakt, inspireert en verbindt. Of het nu gaat om een gedicht voor een bijzondere herdenking, een scherpe observatie van het dagelijkse leven of een ode aan wat Zoetermeer zo bijzonder maakt; jouw stem kan het allemaal laten klinken.

Iedereen van 16 jaar en ouder die in Zoetermeer woont, kan zich kandidaat stellen. De huidige Stadsdichter, Robbert Roos, geeft na vele inspirerende jaren het stokje door. Ben jij klaar om in zijn voetsporen te treden en jouw creatieve visie op Zoetermeer te delen met de stad?

Wil je meedoen? Stuur dan jouw taalkunst, een motivatie en een stukje over jezelf voor 1 november naar [ditsdeplek@zoetermeer.nl](mailto:ditsdeplek@zoetermeer.nl). Wie weet ben jij straks degene die Zoetermeer vier jaar lang vertegenwoordigt als Stadsdichter!

Op woensdagavond 13 november krijgen de genomineerden tijdens een feestelijke bijeenkomst de kans zichzelf te presenteren. Na beraad van de vakjury wordt de nieuwe stadsdichter gekroond. Houd je deze avond vast vrij in je agenda? Bezoek voor meer informatie en alle details: [www.zoetermeerisdeplek.nl/stadsdichter](http://www.zoetermeerisdeplek.nl/stadsdichter).



## Hoe bespaar je energie als huurder? In's & out's van de energiecoach



**Sander van Steijn (64) heeft 3 jaar geleden een training tot energiecoach gevolgd bij Piëzo. Nu helpt hij huurders gratis en vrijblijvend bij het besparen van energie in huis én geeft hij voorlichting daarover. Alles komt voorbij: van veranderingen in je eigen gedrag tot kleine oplossingen, zoals het plaatsen van radiatorfolie. Sander: 'Dat ik mensen help met het besparen op hun energierekening, geeft me veel voldoening en dankbaarheid.'**

bij iemand thuis? Dat is geen probleem. Je schrijft je alleen in bij de activiteiten waarvoor jij beschikbaar bent.'

### Wat doet een energiecoach?

Sander: 'Als energiecoach doe je veel verschillende dingen. Allereerst ga je bij huurders langs om de een zogenoemde energiebespaarscan uit te voeren. We kijken dan naar de energierekening van de huurder en onderzoeken hoe en waar er in de woning energie bespaard kan worden. Ook staan we op zaterdagochtend bij het Informatiepunt Energie in het stadhuis. Inwoners komen hier langs om vragen te stellen over verduurzaming. Tenslotte geven we voorlichting over energiebesparing aan anderstaligen, ouders op scholen en andere groepen.'

### Hoe ziet zo'n gratis energiescan eruit?

Sander: 'Als de energiebespaarscan is aangevraagd door een huurder, bekijken we eerst zijn of haar energierekening. Wat wordt er verbruikt aan gas en elektriciteit? Daarna lopen we samen door de woning

om te kijken waar eventueel warmte verloren gaat. Ik check bijvoorbeeld of er radiatorfolie achter de verwarming zit



en of ledverlichting gebruikt wordt. Heeft de huurder een eigen cv-ketel? Dan kijk ik of de temperatuur op 60 graden staat. Ook meet ik de luchtkwaliteit en het vochtgehalte in huis – zo weet ik of de woning voldoende geventileerd wordt. Aan het eind ontvangt de huurder een rapport met alle tips op een rij, zodat hij of zij precies weet hoe energie bespaard kan worden in de woning. Zo'n 80% van deze tips richten zich op veranderingen in gedrag en zijn dus gratis; 20% gaat over kleine maatregelen, zoals radiatorfolie, tochtstrips of een waterbesparende douchekop.'

### Welke 'energielekken' zie je veel bij mensen thuis?

Sander: 'Als ik bij een gezin met tieners in huis ben en ik zie dat hun gasrekening hoog is, check ik meestal direct het waterverbruik. Soms blijkt deze twee keer het gemiddelde te zijn, vanwege de lange douchebeurten van de kinderen. Wat ik ook veel tegenkom zijn meubels die voor de radiatoren geplaatst worden: een bank of gordijnen bijvoorbeeld. Wanneer er iets voor de verwarming staat of hangt, komt de warmte van de radiator niet goed de kamer in. En ventilatieroosters die afgeplakt worden met duct tape om tocht te voorkomen? Dat is nooit een goed idee.'

Zodra ik de luchtkwaliteit in de woning meet en deze aan de bewoners laat zien, trekken ze de tape er meestal weer heel snel af. Ze realiseren zich dan pas écht hoe belangrijk ventilatie en schone lucht in huis is.'

### Laatste paar bespaartips?

Sander: 'Gebruik je elektrische kachels voor verwarming? Deze verbruiken heel veel elektriciteit en zijn daarmee een stuk duurder dan verwarmen met je cv-ketel. Gebruik deze dan ook alleen als je voor een korte tijd een specifieke, kleine ruimte wil verwarmen. En als je een ruimte verwarmt, houd de deur van de kamer dicht en zorg dat er niks voor de radiatoren hangt of staat. Zo blijft de warmte optimaal binnen. Daarnaast kan je gas besparen door zo kort mogelijk te douchen, het liefst 5 minuten of minder. En als laatst: zorg voor een schone luchtdoorstroom in huis. Heb je gedoucht? Maak de douche droog en ventileer – dit voorkomt schimmel. Ben je aan het koken? Zet de afzuigkap aan. Ga je naar bed? Houd de ventilatieroosters in je slaapkamer open. Door op deze dingen te letten bespaar je energie zonder dat het iets hoeft te kosten. Het effect van je besparing kan je bijhouden door steeds de meterstanden op te schrijven of de app van je slimme meter te checken.'

## Energiecoach worden?

Wil jij inwoners helpen met energiebesparing? Op donderdag 19 september start de training voor energiecoaches in Piëzo Centrum Meerzicht.

In 5 dagdelen van ongeveer 2 uur leer je alles over kleine energiebesparende maatregelen. Na afloop van de training ontvang je een certificaat en ben je klaar om huurders in Zoetermeer te helpen met energie besparen! Meer informatie of wil je je aanmelden? Mail naar Christa de Jonge via [christa@stichtingpiezo.nl](mailto:christa@stichtingpiezo.nl).



## Ook een gratis energiescan in jouw woning?

Meld je aan door een mail te sturen naar Christa de Jonge via [christa@stichtingpiezo.nl](mailto:christa@stichtingpiezo.nl).

Heb je een koopwoning en ben je ook nieuwsgierig wat er in jouw woning mogelijk is? Vraag dan de energiescan van DEZO aan, via [www.dezo.eu/energiescan](http://www.dezo.eu/energiescan).



## Energie-rekening verlagen?

Voor goedkope en eenvoudige besparingstips kun je vanaf zaterdag 7 september ook weer elke zaterdag tussen 10.00 en 12.00 uur terecht in de bibliotheek van het Stadhuis-Forum.

Ook voor vragen over energie opwekken, de woning duurzamer maken of het aanvragen van een energiescan ben je hier aan het juiste adres. De tips zijn helemaal gratis en vrijblijvend.



**Waarom energiecoach worden?**  
Sander: 'Nadat ik stopte met werk, wilde ik graag bezig blijven. Als energiecoach kan ik een sociale bijdrage leveren aan de maatschappij. Ik neem echt de tijd

voor mensen. Ik doe wel nog veel andere dingen hiernaast, dus gelukkig heb je als energiecoach bij Piëzo veel flexibiliteit. Heb je een drukke week en lukt het niet een energiebespaarscan uit te voeren



# Ontdek leuke nieuwe sporten tijdens de BRAVO! Zomerweek

Van 2 tot en met 8 september 2024 is de BRAVO! zomerweek. U kunt de hele week gratis meedoen aan verschillende activiteiten en proefflessen. Deze sportieve activiteiten zijn speciaal bedoeld voor mensen van 55 jaar en ouder. Wilt u vaker bewegen, nieuwe mensen ontmoeten en vooral plezier beleven? Schrijf u dan in! Inschrijven voor de activiteiten is verplicht en kan tot en met 27 augustus.

## Schrijf u in

Kijk voor de tijden en data op [www.zoetermeer.nl/bravo](http://www.zoetermeer.nl/bravo) of scan de QR-code!



### Jiu-jitsu, Karate en Tai Chi

Ontdek de veelzijdige wereld van vechtsporten bij Budo-school Kai Sei. Bij elke les werkt u aan uw kracht, lenigheid en balans, zowel individueel als in een gezellige groep. Kom langs en ervaar zelf hoe deze sporten u zowel fysiek als mentaal sterker maken en hoe leuk het is om actief te blijven met deze eeuwenoude vechtkunsten!



### Jeu de boules

Maak kennis met het ontspannende spel petanque bij JBC Zoetermeer! Of u nu recreatief wilt spelen of op zoek bent naar een nieuwe uitdaging als wedstrijdspeler, iedereen is welkom. Dit gezellige spel draait om behendigheid en tactiek, en biedt een mooie kans om nieuwe mensen te ontmoeten en samen plezier te hebben.

### Groene vingers bij de Beleeftuin

In de Beleeftuin van stadsboerderij De Balijhoeve kunt u ruiken, proeven, horen en vooral tot rust komen. Altijd al willen weten of u groene vingers heeft? Bent u graag in de buitenlucht? Of zoekt u een sociale en ontspannende bezigheid? Loop dan een ochtend mee met de vaste vrijwilligers van de Beleeftuin en ontdek hoe fijn het is om in de buitenlucht te werken.



### Zwemmen

Heeft u een chronische aandoening of beperking en wilt u toch blijven zwemmen? Stichting Het Startblok biedt speciaal voor u zwemactiviteiten in warm water aan. Het warme water zorgt ervoor dat u gemakkelijker kunt bewegen, pijn vermindert en dat u (onder persoonlijke begeleiding) uw conditie verbetert.



### Curling

Speel curling op de enige echte curlingbaan van Nederland! Met curling schuiven teams stenen over het ijs, richting een doelgebied. U hoeft geen schaatsen te dragen om te genieten van dit gezellige en uitdagende spel. Curling verbetert uw lenigheid en coördinatie. Na de wedstrijd genieten we samen van een kop warme chocolademelk.

### Pilates, Yoga, BBBB en meer

Beweging is belangrijk, vooral als we ouder worden. Bij Fitpoint kunt u meedoen met verschillende fitnesslessen, speciaal gericht op 55+. Van ontspannende yoga tot pilates, er is voor ieder wat wils.



### Kanotocht

Beleef een avontuurlijke kanotocht met de leden van de Zoetermeerse Kano Vereniging De Sprinters. U ontvangt vooraf duidelijke uitleg, krijgt een zwemvest aan en vaart onder begeleiding mee in een verenigingsboot. Een geweldige ervaring om mee te maken! Na afloop kunt u gezellig nagenieten met een kopje koffie of thee.



### Bootcamp en Powerwalk

Bent u klaar voor een sportieve uitdaging in de frisse buitenlucht? Bij STERK Sports kunt u deelnemen aan energieke bootcamps en powerwalks die geschikt zijn voor elk niveau. Onder begeleiding van enthousiaste trainers werkt u aan uw conditie en kracht, samen met leeftijdsgenoten. Ontdek hoe leuk het is om buiten te sporten en voel uzelf sterker worden!



### Fruit plukken in wijk- en schooltuin Zegwaartseweg



Geniet van de buitenlucht en help een handje mee in de wijk- en schooltuin Zegwaartseweg. Samen met andere vrijwilligers plukt u fruit en voert u kleine klusjes uit in de tuin. Het is een leuke manier om actief te blijven, nieuwe mensen te ontmoeten en bij te dragen aan de buurt.

### Padel en OldStars Tennis

Verbeter uw coördinatie en geniet van een uitdagend potje padel of OldStars Tennis! Padel combineert strategie, snelheid en coördinatie, terwijl OldStars Tennis speciaal is aangepast voor senioren. Of u nu nieuw bent in de sport of al ervaring heeft, beide activiteiten zijn een leuke manier om in beweging te blijven en tegelijkertijd nieuwe mensen te ontmoeten.





# Doe een gratis fitscan!

**Bent u 55 jaar of ouder en wilt u weten hoe fit u bent?  
Schrijf u dan in voor een gratis fitscan.**

## Hoe werkt een fitscan?

Een fysiotherapeut meet uw spierkracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit, coördinatie, balans en reactietijd. Dit duurt maximaal een half uur. U krijgt een scoreformulier mee naar huis. Zo kunt u de test later nog eens doen en kijken of uw score is veranderd.

## Waarom een fitscan?

Na afloop heeft u inzicht in welke stappen u kunt nemen om u fitter te voelen. Hoe fitter u bent, hoe langer u kunt genieten van bijvoorbeeld een mooie wandeling in de natuur of een gezellige middag met de kleinkinderen. En dagelijkse bezigheden, zoals traplopen of boodschappen tillen, gaan makkelijker.

## Waar en wanneer?

U kunt van 2 tot en met 8 september op afspraak terecht bij de volgende fysio praktijken in Zoetermeer:

- SPARK Fysiotherapie (Rokkeveen)
- Fysio Buytenwegh (Buytenwegh)
- Praktijk voor Fysiotherapie Dunantstraat (Driemanspolder)
- Actfysio (Centrum, Palenstein)
- FysiOK (Centrum, Driemanspolder)
- Fysiotherapeutisch Centrum Palenstein (Palenstein)
- Fysiotherapie Meerzicht & Entree (Meerzicht)

## Boek uw fitscan

Boek uw fitscan via:  
[www.zoetermeer.nl/bravo](http://www.zoetermeer.nl/bravo)  
of scan de QR-code.

