

NIEUWSBRIEF

JAARGANG 1 NUMMER 2

Beste Jongsenioren, beste lezer,

Onze eerste Nieuwsbrief Jongsenioren Zoetermeer is goed ontvangen.

Met deze 2^e Nieuwsbrief willen wij u graag deelgenoot maken van het laatste nieuws over onze thema's.

Thema Gezonde Leefstijl

De themagroep "Gezonde Leefstijl" is van start gegaan.

We zijn nog op zoek naar enthousiaste deelnemers. Doel van de themagroep is om 55-plussers zich bewust te laten worden, wat een gezonde leefstijl kan betekenen voor een goed seniorenleven.

We willen laten zien, dat een gezonde leefstijl niet lastig of vervelend hoeft te zijn. Het betekent niet nooit meer een gebakje of een glaasje alcohol, want je moet het leven ook kunnen vieren!

We gaan op zoek naar leuke manieren om te bewegen op je eigen niveau; er zijn in Zoetermeer al zoveel initiatieven, die we op een rijtje zetten. Verder wordt gekeken of we daar nog activiteiten aan toe kunnen voegen. We gaan op zoek naar tips, hoe je gezond en tegelijkertijd heel lekker kunt eten. Doet u mee?

Geef u op via henriettebots@casema.nl



WIST U DAT?

. Jongsenioren Zoetermeer campagnevriendvriend is geworden van de campagne "we zijn zelf het medicijn"
. De themagroep Zingeving op 16 maart weer bij elkaar komt. Wil je meer over deze themagroep weten, stuur dan een mail naar: henriettebots@casema.nl

. Zoetermeer 60 jaar New Town in 2022 viert. In 2022 is het 60 jaar geleden dat men besloot bij het dorp Zoetermeer een hele nieuwe stad te bouwen.. Dit speciale jubileumjaar moet natuurlijk gevierd Meer informatie vindt u op <https://www.architectuurpuntzoetermeer.nl> op deze site staan ook interessante artikelen over diverse woonstijlen in Zoetermeer.

. Wij 1x per maand vergaderen met de themabegeleiders van de themagroepen: Mobiliteit en Vitaliteit, Zingeving, Wonen en Gezonde leefstijl.

. Wij 1x per jaar informatiebijeenkomsten willen organiseren om met u in gesprek te gaan over bovengenoemde thema's en hiervoor ook sprekers uit het werkveld willen uitnodigen.

. Wij op zoek zijn naar vrijwilligers die ons willen ondersteunen met het bijhouden van onze e-mailbox en het redigeren van redactionele stukken.

. Wij door middel van onze themagroepen mensen met elkaar willen verbinden.

. U vragen en of ideeën kwijt kunt op info@jongseniorenzm.nl

. U deze Nieuwsbrief door mag sturen naar andere belangstellenden.

. Wij binnenkort een eigen Facebookpagina hebben te vinden onder het logo JSZ.

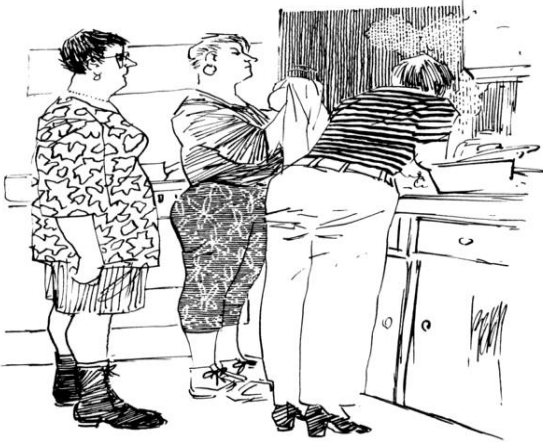
Themagroep Wonen,

Houdt zich niet alleen bezig met het materieel levensloop bestendig wonen maar kijkt vooruit naar 2030 en verder. Tegen die tijd wil de gemeente Zoetermeer “af van het gas”. Iedereen, die nu tot de jonge senioren behoort, heeft hier mee te maken. Op uitnodiging van De stichting Duursamen Zoetermeer hebben wij afgesproken dat we wederzijdse informatie zullen delen en publiceren. De stichting heeft ten doel het creëren en vergroten van het bewustzijn over duurzaamheid, met de Duurzame Ontwikkelingsdoelen van de Verenigde Naties als basis. Om dit doel te kunnen realiseren werkt de stichting samen met derden (zoals overheden, bedrijven, maatschappelijke organisaties en individuele personen) zowel lokaal, nationaal als internationaal. Zij zijn partners van de stichting. De eerst volgende activiteit van Duursamen Zoetermeer is op 19 maart a.s. Van 8.00 uur tot 17.00 uur, Kurkhout 100 [Duurzaamheidsmarkt in Forum](#) . Op de site van Duursamen Zoetermeer: <https://duursamenzoetermeer.nl> staan nog aantal andere activiteiten. B.v. de optocht op 9 april aanstaande “Samen op weg naar een duurzamer Zoetermeer”



Schatbewaarders

Wij werden attent gemaakt op deze interessante site op facebook en is zeer de moeite waard om te lezen. Het gaat vooral over senioren die zelfstandig willen blijven wonen in een hofje, met de gezelligheid en generatiegenoten om hun heen. Het is beslist geen woongroep maar meer een vrijblijvende gemeenschap waarbij burens afspreken elkaar te helpen. Neem een kijkje op <https://www.facebook.com/1593841130831738/posts/3104362426446260/?d=n>.



" IN MIJN VORIGE WOONGROEP
DEDEN WE HET HEEL ANDERS "

Nuttige informatie op de website van gemeente Zoetermeer

Doordat wij samenwerken met o.a. 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.

Voor zorg en activiteiten in uw wijk kijk op:

<https://www.inzet-indewijk.nl>. Ook op de Zoetermeerwijzer is heel veel nuttig informatie te vinden.

Inloggen

Om ons te kunnen mailen of als u artikelen op onze website wil 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 hebben te maken. U hoeft alleen uw naam en e-mailadres in te vullen, verder vragen wij geen persoonlijke gegevens. U kunt dan voortaan bij ons inloggen met uw eigen wachtwoord. U kunt dan met ons of met andere gebruikers artikelen beoordelen en hierover van gedachten wisselen.

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 tweede Nieuwsbrief via info@jongseniorenzm.nl.

Colofon:

Redactie: Viviëne Brevé

Eindredactie: Edu Fisscher

Maart 2022

info@jongseniorenzm.nl.

JSZ

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

