



Geen sociale media op de fiets en in de auto



Veilig fietsen en autorijden, zonder afleiding van de smartphone. Dat is de boodschap van de campagne 'Zoetermeer rijdt MONO' die op 9 september van start ging. Wethouder Marc Rosier (Verkeer) deed de aftrap op het Oranje Nassau College (Clauslaan). Samen met leerlingen zette hij zijn handtekening op een grote poster. 'Helaas neemt het aantal ongevallen en doden in het verkeer toe en afleiding is één van de belangrijkste oorzaken', aldus Marc Rosier. Jongerenorganisatie TeamAlert organiseert tot eind oktober acties op middelbare scholen om in gesprek te gaan met jongeren over het gebruik van hun mobiele telefoon op de fiets. Daarnaast gaat TeamAlert de komende weken ook in gesprek met jonge automobilisten op verschillende evenementen in de stad.

Deel uw ervaringen met de adviesraad

Maakt u gebruik van sociale voorzieningen? Of krijgt u ondersteuning van een klantmanager van de gemeente? Kom dan op 27 september om 13.00-15.00 uur naar het 2B Home aan de Paltelaan 103. Daar kunt u vertrouwelijk uw ervaringen delen met de Adviesraad Sociaal Domein. De adviesraad doet onderzoek naar de tevredenheid over de dienstverlening vanuit de gemeente. Ze zijn benieuwd naar uw mening én uw verbetervoorstellen.

Aanmelden kan via adviesraadsociaaldomein@zoetermeer.nl, al bent u altijd welkom om op het moment zelf binnen te lopen.

Kom naar de update over De Entree

De afgelopen weken is veel werk verzet om de plannen voor de nieuwe stadswijk De Entree rondom de Afrikaweg verder vorm te geven. Tijdens een bijeenkomst op 18 september blikken we terug op de samenwerking en praten we u bij over wat de komende tijd op stapel staat. Iedereen is van harte welkom van 19.30 tot 21.30 uur in het Boerhaavegebouw.

Creatieve ideeën

De ontwikkeling van de nieuwe stadswijk De Entree begint nu echt vorm te krijgen. In april begonnen we met een bewonersbijeenkomst waar allerlei creatieve ideeën uitkwamen. In twee vervolgsessies zijn deze ideeën verder uitgewerkt. Samen met het Masterplan werden dit de bouwstenen voor de startnotitie van het nieuwe bestemmingsplan. Op 18 september vertellen we welke ideeën hierin zijn verwerkt. Wethouder Rosier doet de aftrap en er zijn verschillende presentaties. Ga met een drankje in gesprek met elkaar, of met medewerkers van de gemeente. Of luister naar de ervaringen van een aantal deelnemers.

Wanneer en waar bijeenkomst

Datum: 18 september 2019
Tijd: 19.30 – 21.30 uur
 (inloop vanaf 19.00 uur)
Plek: Boerhaavegebouw
 (voormalig IBM),
 Boerhaavelaan 11

Aanmelden

Mail naar projectenpmv@zoetermeer.nl, met als onderwerp 'Entree' om u aan te melden. Dit kan ook telefonisch via 14 079 (mw. M. Janmaat). Kijk voor meer informatie op www.zoetermeer.nl/entreezoetermeer.



Wie ben ik?

De gemeenteraad is er voor u! De raad beslist in grote lijnen wat er moet gebeuren in Zoetermeer en controleert of burgemeester en wethouders hun werk goed doen. De Zoetermeerse gemeenteraad bestaat uit 39 raadsleden. Zij vertegenwoordigen u als inwoner van Zoetermeer. Maar kent u ze al? Via het Stadsnieuws krijgt u elke week een korte kennismaking met 1 van de 39 raadsleden.



Deze week:

Vivianne van Yperen (27), raadslid VVD
 Wijk: Palenstein

[@VFVY](https://twitter.com/VFVY)
www.facebook.com/vivianne.vanyperen

'Met veel plezier woon ik met mijn vriend en hond vlak bij de gezellige Dorpsstraat. Ik wandel veel door de fijne Zoetermeerse parken en wijken en ik zie dat het onderhoudsniveau van de stad omhoog kan. Minder zwerfafval en overwoekerde struiken. Ik zou graag meer politieagenten op straat zien. Mensen moeten zich veilig voelen. Opgroeien, buitenspelen en naar school gaan moet voor ieder kind prettig en veilig kunnen. Ik wil dat minder jeugdigen in onze stad hulp nodig hebben en dat zorg goed en snel wordt georganiseerd.

In mijn werk houd ik mij bezig met fraudebestrijding in het sociaal domein. Ik wil dat iedereen meedoet in onze maatschappij en de taal beheerst. Dit is waar ik deze jaren voor ga'.

Wilt u met Vivianne van Yperen of een ander raadslid in contact komen? Of wilt u meer weten over de raad? Dat kan via www.raadzoetermeer.nl.

Contact met de gemeente

Bezoek-/postadres

Stadhuisplein 1 & Engelandlaan 502
 Postbus 15, 2700 AA Zoetermeer

14 079
www.zoetermeer.nl
[/gemzoetermeer](https://twitter.com/gemzoetermeer)
[/gemeentezoetermeer](https://www.facebook.com/gemeentezoetermeer)
 WhatsApp: 06-55 44 99 55

Publieksplein

Uitsluitend op afspraak
 Engelandlaan 502
www.zoetermeer.nl/afspraakomgevingsbalie
 14 079

Wegwerkzaamheden

www.zoetermeer.nl/wegwerkzaamheden

Meldingen openbare ruimte

www.zoetermeer.nl/contactformulier
Spoedmeldingen:
 Tussen 17.00 - 08.00 uur en
 in het weekend:
 14 079

Meldpunt Bezorgd, tijdens kantooruren

070-353 7291

Meldpunt Veilig Thuis

0800-2000
 24 uur per dag / 7 dagen per week.
veiligthuishaaglanden.nl

Speel- & stadsboerderijen

Activiteit : Knutselen en dieren knuffelen
Plaats : **Het Buitenbeest:**
Belvédèrebos 270
Data : 14 sept; haai knutselen
15 sept; ketting maken
18 sept; schelpen-collage maken
Tijd : 13.00 - 16.00 uur
Gesloten : ma. 16 sept
(gedeelte activiteitencentrum)

TIP
1



Open monumentendag

TIP
2

Activiteit : Tentoonstelling & boerenspelletjes
Plaats : Het Buitenbeest:
Belvédèrebos 270
(boerderijgedeelte)
Data : 14-15 sept; tentoonstelling
15 sept; boerenspelletjes
Tijd : 13.00 - 16.00 uur
Kosten : Gratis

Kijk voor meer informatie op
www.stadsboerderijen.org

SUPPORTER VAN SCHOON^{NL}

TIP
3

Keep it Clean Day & World Clean Up Day

Help mee om Zoetermeer in twee dagen zwerfafvalvrij te krijgen. Meld uw actie voor Keep it Clean Day aan op: www.supportervanschoon.nl

Tijdens de World Clean Up Day op zaterdag ruimen miljoenen vrijwilligers over de wereld zwerfafval op.

Datum : vrijdag 20 & zaterdag 21 september

De week van de alfabetisering

Kunnen lezen, schrijven en rekenen is belangrijk. Doe mee met de activiteiten!

Datum : 9 t/m 15 september

Kijk voor alle activiteiten op
www.weekvandealfabetisering.nl



TIP
4

Iets verloren of gevonden in Zoetermeer?

Meld dit dan via de website www.verlorenofgevonden.nl. Niet alle voorwerpen kunt u hier plaatsen of vinden. Een paspoort, ID, rijbewijs en sleutels kunt u afgeven op het Stadhuis. Hiervoor hoeft u geen afspraak te maken. Meer informatie vindt u op www.zoetermeer.nl/verloren-gevonden



Makkelijker zelfstandig wonen

Inwoners die hulp nodig hebben met zelfstandig wonen, kunnen makkelijker een geschikte woonruimte vinden. Daarover zijn afspraken gemaakt in het convenant 'Huisvesting zorgafhankelijke groepen Zoetermeer.' Wethouders Ingeborg ter Laak (Zorg & Welzijn) en Robin Paalvast (Wonen) zetten samen met verschillende zorgaanbieders en woningcorporaties hun handtekening onder dit convenant.

Huurcontract voor een jaar

Dit convenant richt zich op Zoetermeesters die nog niet helemaal zelfstandig wonen en zorg of begeleiding nodig hebben. Zij worden onder voorwaarden bemiddeld naar een woning. De huurder krijgt een huurovereenkomst voor een jaar en ondertekent een zorg- of begeleidingsovereenkomst. Zo krijgt de huurder de begeleiding en zorg die hij of zij

nodig heeft. Na een jaar wordt gekeken of het huurcontract kan worden verlengd naar onbepaalde tijd.

'Zelfstandig wonen betekent veel voor deze inwoners', vertellen de wethouders. 'Het is een mooie prestatie dat we dit samen met woningcorporaties en zorginstellingen voor elkaar hebben gekregen. Meer partijen zijn welkom om zich aan te sluiten.'



Leuke activiteiten bij 'Open Raad'

De gemeenteraad opent op zaterdag 14 de deuren tijdens 'Open Raad'. Van 13.00 tot 16.00 uur zijn er leuke activiteiten voor jong en oud in de raadzaal en commissiezaal van het Stadhuis-Forum. Iedereen is van harte welkom om een kijkje te komen nemen.

Politieke markt

U kunt terecht op de politieke markt voor informatie over de gemeenteraad, een gesprek met een raadslid, wethouder of gewoon om even rond te kijken. Er is een kinderatelier waar de jongere kinderen hun eigen button kunnen maken. Neem een kopje koffie/thee en laat u tekenen door een karikaturist, op de foto zetten met Polaroid Fun en doe mee aan een van de quizjes 'Raad eens' en win een prijs!

Quiz

Om 13.15 uur is er een openingsgesprek met burgemeester Aptroot en natuurlijk kunt u hem ook zelf vragen stellen. Aansluitend begint de eerste quiz. Alle activiteiten zijn gratis en vinden doorlopend plaats. U kunt dus gewoon even binnenwandelen via de ingang aan het Stadhuisplein.



Nieuw bomenbeleid voor Zoetermeer

Wilt u meepraten over het bomenbeleid in Zoetermeer? Kom dan op dinsdag 1 oktober naar De Sniep. Van 19.30 tot 21.30 uur presenteert de gemeente het concept nieuwe bomenbeleid. Tijdens de bijeenkomst kunt u laten weten wat u ervan vindt.

Zoetermeesters vinden bomen ontzettend belangrijk. Tegelijkertijd ontvangen we ook veel klachten van inwoners die schaduwoverlast of lichtbeperking ervaren en wensen dat een boom gekapt wordt. Bij elke boom moeten we de belangen goed afwegen. Daarom presenteert de gemeente het concept nieuwe bomenbeleid. Hierin krijgen inwoners meer invloed en komt er een vaste externe adviescommissie Bomen. Deze commissie bestaat uit een landschapsarchitect, een boomdeskundige en een omgevingsmanager.

Online reageren?

Reageren kan via www.zoetermeer.nl/bomen. Hier vindt u het concept nieuwe beleidsplan. De reacties nemen we mee in de nieuwe versie die eind dit jaar aan de gemeenteraad wordt voorgelegd.

- **Tijd:** 19.30-21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur
- **Plek:** De Sniep (Broekwegschouw 209)
- **Aanmelden:** vóór 25 september via samenspraakbijeenkomstbomenbeleid@zoetermeer.nl

MAANDAG RAADSDAG

Agenda maandag 16 september 2019

Op het moment van publiceren van deze agenda kunnen nog wijzigingen plaatsvinden. De meest actuele agenda met bijbehorende stukken vindt u in het raadsinformatiesysteem iBabs via www.raadzoetermeer.nl onder de betreffende vergaderdatum. Deze vergadering van de commissies wordt gehouden in de raadzaal (ingang Engelandlaan 502) van het Stadhuis.

Spreekrecht

Bij de raads- en commissievergaderingen is het mogelijk om voorafgaand aan de vergadering gebruik te maken van het spreekrecht. Aanmelden voor het spreekrecht kan tot op de dag van de vergadering uiterlijk tot 12.00 uur. U kunt hiervoor een e-mail toesturen aan griffie@zoetermeer.nl. Wilt u inspreken? Meer informatie vindt u op www.raadzoetermeer.nl onder 'Denk & doe mee'.

Internetuitzendingen

Alle raads- en commissievergaderingen zijn live te volgen op internet via www.raadzoetermeer.nl. Alle opnamen kunt u ook achteraf terugzien en/of beluisteren.

Twitter en Facebook

Volg de raad via twitteraccount @raadzoetermeer of vindt de raad op Facebook: GemeenteraadZoetermeer.

RAADZAAL

Commissie Samenleving en commissie Stad PLENAIR

Aanvang: 19.30 uur
Eindtijd: 20.00 uur

1. Opening en vaststelling agenda
2. Spreekrecht
3. Mededelingen
4. Rondvraag
5. Vaststelling lijst met hamerstukken voor de raad van 23 september 2019
 5. a. Raadsvoorstel Herbenoeming lid rekenkamercommissie
 5. b. Raadsvoorstel Benoeming lid raad van toezicht Stichting OPOZ
 5. c. Raadsvoorstel Zienswijze deelname werkgeversvereniging en wijziging Gemeenschappelijke regeling Omgevingsdienst Haaglanden
 5. d. Raadsvoorstel Overzicht geheime stukken en besluit geheimhouding - september 2019
6. Sluiting

RAADS- EN B&W-BESLUITEN

B&W-BESLUITENLIJST

De besluitenlijst van de B&W-vergadering kunt u op internet bekijken via: www.zoetermeer.nl
Klik op Politiek & Bestuur > College van B&W > Besluitenlijsten college. De lijst kunt u ook inzien op het Publieksplein van het Stadhuis.

Adres en openingstijden Publieksplein
(zie colofon)

BEKENDMAKINGEN

De bekendmakingen worden gepubliceerd in het Gemeenteblad: www.officielebekendmakingen.nl. In het Stadsnieuws staan de bekendmakingen verkort weergegeven.

Bezwaar maken/beroep instellen/zienswijzen indienen

De officiële bekendmakingen van de gemeente Zoetermeer staan in het Gemeenteblad op www.officielebekendmakingen.nl. Tegen bepaalde bekendmakingen kunt u zienswijzen indienen of bezwaar of beroep instellen. Hoe u dat precies doet, leest u op www.zoetermeer.nl/bekendmakingen.

Blijf op de hoogte van de bekendmakingen in uw omgeving via:

- de OmgevingsAlert-app, te downloaden via de App-store (iOs), via Google Play (Android) of via Windows Store
- de e-mailservice bekendmakingen op Overheid.nl

Op de OmgevingsAlert-app staan alle lokale bekendmakingen van de gemeente, provincie en waterschappen. Klik op een icoon, lees om welke bekendmaking het gaat en vind een link naar het Gemeenteblad voor meer informatie.

Een bekendmaking kunt u op afspraak inzien bij de Omgevingsbalie in het Stadhuis-Forum aan de Engelandlaan 502. Maak hiervoor een afspraak via www.zoetermeer.nl/afpraakmaken.

Meer informatie over onderstaande bekendmakingen vindt u op het Gemeenteblad (www.officielebekendmakingen.nl).

APV-VERGUNINGEN

Aangevraagd

- Belvédèrebos 270 (Speelboerderij Het Buitenbeest), organiseren evenement 'Halloween', op 25 oktober 2019, APV-EVM20190517 (ontvangen 23 augustus 2019)
- Markt, organiseren evenement 'Magisch Zoetermeer' van 27 t/m 30 december 2019, APV-EVM20190555 (ontvangen 4 september 2019)
- Silverdome, organiseren Jongeren Oudjaar LIT in de nacht van 31 december 2019 op 1 januari 2020, APV-EVM20190541 (ontvangen 3 september 2019)

Inzien

Inzien kan bij de Omgevingsbalie, Engelandlaan 502. Maak een afspraak via www.zoetermeer.nl/afpraakmaken

Verleend

- Theaterplein en Cadenza, organiseren evenement 'UITFestival' op 13 en 14 september 2019, APV-EVM20190397 (verleend 9 september 2019)

Bezwaar?

Voor het indienen van een bezwaarschrift tegen een verleende evenementenvergunning, verwijzen wij u naar 'Bezwaar maken / beroep instellen / zienswijzen indienen'.

STEDELIJKE ONTWIKKELING

Ontwerpbestemmingsplan Partiële herziening bestemmingsplan Palenstein Van Aalstpark en omgeving

Het college heeft op 3 september 2019 ingestemd met het ontwerpbestemmingsplan Partiële herziening bestemmingsplan Palenstein Van Aalstpark en omgeving. De partiële herziening voorziet in het wegbestemmen van de woonbestemming en het terugbrengen van een groenbestemming.

Inzien

Vanaf 13 september kunt u het ontwerp gedurende zes weken inzien bij de Omgevingsbalie en via www.ruimtelijkeplannen.nl en www.zoetermeer.nl/ruimtelijkeplannen. Bij het ontwerpbestemmingsplan hoort geen exploitatieplan.

Bezwaar?

Voor het indienen zienswijzen, verwijzen wij u naar

'Bezwaar maken / beroep instellen / zienswijzen indienen'.

VERKEERSBESLUITEN

Gereserveerde gehandicaptenparkeerplaatsen

Besloten is om de volgende parkeerplaatsen aan te wijzen als een gehandicaptenparkeerplaats waarop alleen de bewoner mag parkeren:

- Dunantstraat 170;
- Nadinegang 90.

KENNISGEVINGEN OMGEVINGSVERGUNNINGEN

Veiligheid, Vergunningen en Handhaving

De taken van de afdeling VVH zijn onder andere vergunningverlening, toezicht en handhaving op grond van de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht, en aanverwante regelgeving.

Op de kaart www.zoetermeer.nl/kapaanvragen is overzichtelijk te zien voor welke bomen een kapvergunning is aangevraagd. Wilt u meer weten over bomen in Zoetermeer, kijk dan op www.zoetermeer.nl/bomen.

Ingediende aanvragen voor een omgevingsvergunning

- Alexanderstraat 18, 2713 AT, vervangen van een kozijn, WB20190540 (ontvangen 1 september 2019)
- Azaleapark, ter hoogte van nummer 21, 2724 JA, plaatsen van een afvalcontainer, WB20190554 (ontvangen 6 september 2019)
- Bokkenweide, plaatsen van een afvalcontainer, WB20190553 (ontvangen 5 september 2019)
- Bonaire 52, 2721 LJ, plaatsen van een dakkapel, WB20190542 (ontvangen 2 september 2019)
- Candidaschouw 46, 2726 KB, plaatsen van een dakkapel, WB20190545 (ontvangen 3 september 2019)
- Cretstraat 28, 2722 AK, plaatsen van een vaste trap naar de zolder, WB20190549 (ontvangen 4 september 2019)
- Dorpsstraat 44, 2712 AL, plaatsen van een verhuislift, WB20190541 (ontvangen 2 september 2019)
- Duiveland, achter nummer 19, 2716 BL, inrichten van een bouwplaats voor de renovatie van 214 woningen in de Landenbuurt, kappen van zeven bomen en diverse struiken voor de aanleg van parkeerplaatsen, parkeren op de Westergo waar momenteel niet geparkeerd mag worden, WB20190556 (ontvangen 6 september 2019)
- Europaweg 2, 2711 AH, plaatsen van valbeveiliging, WB20190548 (ontvangen 3 september 2019)
- Kalverweide, ter hoogte van nummer 41, 2727 GA, plaatsen van een kraan voor het plaatsen van een dakkapel, WB20190546 (ontvangen 3 september 2019);
- Karpersloot 22, 2724 BN, plaatsen van een dakkapel, WB20190539 (ontvangen 30 augustus 2019)
- Lijnbaan 311, 2728 AG, plaatsen van een opslag voor goederen met een hoogwerker, WB20190555 (ontvangen 6 september 2019)
- Mauritius 12, 2721 HW, plaatsen van een dakkapel met zonnecollectoren, WB20190552 (ontvangen 5 september 2019)
- Onderlangs, op de stoep voor nummer 32, plaatsen van een keet en een wc, WB20190537 (ontvangen 1 september 2019)
- Oostergo 58, 2716 AS, aanpassen van de gevel en plaatsen van kozijnen, WB20190543 (ontvangen 2 september 2019)
- Orteliusschans 2, 2728 HL, plaatsen van een dakterras, WB20190550 (ontvangen 4 september 2019)
- Promenade, Promenadeplein, Hogerop en Het Rond, plaatsen van een hoogwerker, WB20190538 (ontvangen 1 september 2019)
- Reigersblauw, voor nummer 42 t/m 58, 2718 KN, kappen van zeven bomen vanwege de bouw van woningen, WB20190544 (ontvangen 3 september 2019)

- Sartreizijde, tegenover de supermarkt, plaatsen van een oliebollenkraam op een parkeerkeerplaats, WB20190547 (ontvangen 3 september 2019)
- Zenobiagang 51, 2719BX, plaatsen van een garagedeur, WB20190551 (ontvangen 4 september 2019)

Inzien

U kunt binnengekomen aanvragen inzien bij de Omgevingsbalie, Engelandlaan 502. Maak een afspraak via www.zoetermeer.nl/afspraken. Het is niet mogelijk om hierover zienswijzen in te dienen.

Verleende omgevingsvergunningen (reguliere procedure)

- Edelgasstraat 57, 2718 SX, plaatsen van een lichtreclame, WB20190196 (verzonden 3 september 2019)
- Frederik Hendriklaan 37, 2712 EB, vervangen van een draagmuur door een stalen draagraam, WB20190523 (verzonden 3 september 2019)
- Gooiland 11, 2716 BP, doorbraak van een dragende muur voor het plaatsen van dubbele deuren, WB20190531 (verzonden 4 september 2019)

- Hulkwerf 1, 2725 DT, plaatsen van een dakkapel, WB20190425 (verzonden 2 september 2019)
- Mauritius 12, 2721 HW, plaatsen van een dakkapel met zonnecollectoren, WB20190552 (verzonden 5 september 2019)
- Overwater 1, 2715 BT, bouwen van een school en kinderdagopvang, WB20190424 (verzonden 4 september 2019)
- Platinastraat 161, 2718 SR, plaatsen van zonnepanelen op een carport, WB20190213 (verzonden 4 september 2019)

Bezwaar?

Voor het indienen van een bezwaar- of beroepschrift tegen een verleende of een geweigerde omgevingsvergunning, verwijzen wij u naar 'Bezwaar maken / beroep instellen / zienswijzen indienen'.

Kennisgeving Omgevingsvergunning (uitgebreide voorbereidingsprocedure)

Burgemeester en wethouders hebben een omgevingsvergunning verleend voor Bijdorplan 321, voor het brandveilig gebruik van het Kinderdagverblijf 'leni Mini' (WB20190291).

Vanaf 12 september 2019 liggen de omgevingsvergunning en bijbehorende stukken gedurende zes weken ter inzage en kunnen belanghebbenden beroep indienen bij de rechtbank. Voor meer informatie hierover verwijzen wij u naar 'Bezwaar maken/ beroep instellen/ zienswijzen indienen'.

Verleende vergunning

- Westwaarts, ter hoogte van de ingang van de Albert Heyn en voor Vishandel Volendam, plaatsen van een kraan, ONT-BB20190008 (verzonden 5-09-2019)

ONDERTEKENING

Zoetermeer, 12 september 2019

de secretaris,
B.J.D. Huykman

de burgemeester,
Ch.B. Aptroot



Sporttak van de maand: Nationale Sportweek

Zoetermeer biedt genoeg mogelijkheden om sportief te zijn. In 'Sporttak van de maand' duiken we dieper in op de verschillende soorten sport en hun bijbehorende aanbieders. Deze maand staat de Nationale Sportweek centraal.

Vindt u het soms lastig om de juiste sportkeuze te maken en wilt u ontdekken wat sport met u doet? De NOC*NSF organiseert samen met gemeenten de Nationale Sportweek om kennis te maken met sport. Met het thema 'Sport doet iets met je' krijgt u van vrijdag 20 t/m zondag 29 september de kans om tien dagen lang een nieuwe of andere sport uit te proberen.

Sportieve opening

Wethouder Ingeborg ter Laak geeft op zondag 22 september om 13.00 uur op sportieve wijze het startsein van de Nationale Sportweek 2019. Zij doet dit samen met freestyle voetballer Tom Vegter én met het publiek. Ga de uitdaging aan

en haal de enige echte Sportweekvoetbal op bij de Combinatiefunctionarissen Sport. 'Sporten is leuk én goed om je lekker te voelen. Je ontmoet met sporten mensen, het is gezellig en het is belangrijk voor je gezondheid om lekker te bewegen', aldus wethouder Ingeborg ter Laak. Na de opening neemt Tom Vegter u mee in zijn avontuur met een spectaculaire demonstratie. Daarnaast zijn er deze dag van 12.00 tot 17.00 uur fantastische demonstraties én kunt u zich laten informeren op de zorg- en sportmarkt.

Kennismakingscursussen

Wilt u of uw kind ook een sport beoefenen in Zoetermeer? Ga dan

naar www.kennismakingscursus.nl en bekijk het complete aanbod. Voor

de komend tijd staan er de volgende kennismakingscursussen gepland:

Sport	Aanbieder	Eerste lesdag	Leeftijd	Kosten
Judo	Joyus	13 sept.	4-8 jaar	€ 15,-
Hockey	MHCZ	15 sept.	4-13 jaar	€ 15,-
Volleybal	Zovoc	16 sept.	18 tot 55 jaar	Gratis
Schaken	Schaakvereniging Promotie	20 sept.	6-13 jaar	€ 10,-
Badminton	Conquesto	24 sept.	18+	€ 20,-
Hardlopen	Road Runners Zoetermeer	1 okt .	8-70 jaar	€ 70,-
Life guard	Zoetermeerse reddingsbrigade	3 okt.	5-11 jaar 12 - 16 jaar 17 - 99 jaar	Gratis
Wandelsport	Road Runners Zoetermeer	5 okt.	18 tot 99 jaar	€ 40,-
Theatersport	Theatersport Zoetermeer	6 okt.	18+	€ 110,- / 200,-
Volleybal	Zovoc	12 & 14 okt.	4 t/m 99 jaar	2 gratis proeflessen
Circus	Circus Nevermind	29 & 30 okt.	3 t/m 6 jaar 6 t/m 9 jaar 9 t/m 12 jaar	€ 10,-

De Sport- en spelinstuiven gaan van start!

Heeft u kinderen die van sporten houden en tussen de vier en twaalf jaar zijn? Kom dan tijdens de Nationale Sportweek op woensdag 25 september gratis meedoen bij de Sport- en spelinstuiven. Of ze nu

een partijtje voet- of basketbal willen spelen of klimmen en klauteren: het kan iedere woensdagmiddag bij de sport- en spelinstuif! De toegang vanaf 2 oktober is € 1,80 per kind en gratis op vertoon van de ZoetermeerPas.

Wijk

Buytenwegh De Leyens
Oosterheem
Seghwaert

Locatie

Sportzaal Den Brabanderhove
Sporthal De Oosterpoort
Sportzaal De Forelsloot

Tijd

13.00-15.00 uur
14.00-16.00 uur
14.00-16.00 uur

Ben jij graag onder de mensen maar vind je het moeilijk om contact te leggen? Je bent niet alleen. In de buurt valt veel te beleven en wij denken graag met jou mee over het vinden van een leuke bezigheid die bij jou past. Enjoy Life is de verbinding tussen jou en Oosterheem. Kom in contact met nieuwe mensen en doe mee aan allerlei activiteiten! Het leven is te waardevol om alleen door te brengen. Samen leven, samen genieten!

Enjoy Life

Oosterheemplein 198
2721 NB Zoetermeer
Telefoon: 079-3469007

Open op werkdagen van
08.30 uur tot 16.00 uur en
op donderdag gesloten.



Sociaal leven



Fittest en beweegmarkt 27 september

In drie stappen naar een **fitter leven!**



Bent u 55 jaar en ouder? Wilt u meer energie hebben of minder last hebben van lichamelijke en/of psychische belemmeringen? Trek de stoute (sport) schoenen aan én zet de eerste stap naar een fitter leven! Geef u vóór 19 september op voor de gratis Fittest op vrijdag 27 september, van 12.00 tot 17.00 uur, in sportzaal Willem-Alexanderplantsoen 6. Want sporten is voor iedereen, onafhankelijk van beperkingen of leeftijd.

Stap 2: De Fittest geeft aan hoe fit u bent.

De Fittest geeft inzicht in uw algehele lichamelijke fitheid en deels in uw geestelijke gesteldheid. Met de test bent u ongeveer anderhalf uur bezig en bestaat uit verschillende onderdelen:

- vragenlijst
- bloeddrukmeting
- lengte- en gewichtsmeting
- oog- handcoördinatie test
- reactie test
- knijpkracht test
- zit- en reiktest
- schouderlenigheid test
- uithoudingsvermogen test

iPad en/of iPhone. Ik zie dat er bij senioren veel nek- en rugklachten voorkomen. Mijn advies is: ga bewegen en doe per klacht specifieke oefeningen. Ervaar ook dat na een tijdje sporten het herstellervermogen veel sneller gaat!

Een mooi voorbeeld is een cliënt die twee jaar geleden bij ons binnenkwam en al 15 jaar in een rolstoel zat. Ze kon haar rug niet bewegen en daarom zijn we eerst begonnen met kleine oefeningen. Nu heeft ze nog weleens last van haar rug, maar herstelt nu binnen een dag, waar ze vroeger vier maanden voor nodig had. Echt, bewegen is het beste medicijn tegen de meeste klachten,' besluit hij.

De combinatiefunctionarissen Sport van de gemeente Zoetermeer organiseren deze test samen met Sportservice Zuid-Holland en MBO Rijnland. Bij de Fittest zijn niet alleen een fysiotherapeut en een diëtiste aanwezig, maar ook een (test)arts, waarmee u een gesprek kunt voeren. Aan het einde van de test krijgt u een rapport met de resultaten die met u besproken wordt. Ook kunt u advies krijgen over welke sport of beweegactiviteit het beste bij u past.

Stap 3: Ontdek op de beweegmarkt welke sport bij u past!

In Zoetermeer is er namelijk veel te doen op het gebied van sport en lichaamsbeweging. Misschien bent u niet bekend met alle mogelijkheden. Of vraagt u zich af of het prettiger is om te sporten bij een sportvereniging, de fysiotherapeut, of de wandelclub om de hoek? En wat is er voor 55-plussers te doen bij u in de buurt? Die mogelijkheden ontdekt u op de beweegmarkt die naast de Fittest georganiseerd wordt. Verschillende sportaanbieders zoals Conquesto, Kai Sei, CGV, Fysica, Jessica Dansen en Taverzo vertellen u daar graag wat ze voor u kunnen betekenen.



Fysiotherapeuten Floor van der Vlist en Erwin Smits van Fysica Zoetermeer.

Sporten geeft een positief herstel

'Zelf zie ik een groot verschil in een snel herstel of mensen wel of niet sporten,' vertelt fysiotherapeut Floor enthousiast. 'Senioren die voor het eerst onze praktijk binnenstappen sporten vaak niet. Helaas bewegen we te weinig en zitten we vaak in een verkeerde houding achter de televisie,



Inschrijven Fittest

Schrijf u in, want regelmatige lichaamsbeweging en sporten hebben niet alleen een positief effect op uw gezondheid, maar zorgen ook voor gezellige sociale contacten.

Datum: 27 september 2019
Tijdstip: 12.00 tot 17.00 uur
Adres: Sportzaal Willem-Alexanderplantsoen 6, 2713 VM, Driemanspolder

Geef u op voor 19 september door te bellen naar 14 079 of te mailen naar seniorenport@zoetermeer.nl. Vermeld daarbij wel uw naam, woonplaats, geboortedatum en 'aanmelding Fittest 27 september'. U krijgt een bevestigingsmail.

Let op, er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Meer informatie: www.zoetermeer.nl/seniorenport.



www.kennismakingscursus.nl: de weg naar uw sport!

Van badminton tot aerobic en van Yoga Plus tot stijldansen. Dit zijn enkele activiteiten die te vinden zijn op www.kennismakingscursus.nl. Alle sportaanbieders die op de beweegmarkt staan, zijn aangesloten bij de website van de kennismakingscursussen. Vindt u het moeilijk kiezen welke sportieve of culturele weg u in wilt slaan? Misschien helpt het dat u bij www.kennismakingscursus.nl een of meerdere cursussen kunt uitproberen tegen een aantrekkelijke tarief. Het maakt niet uit wat u zoekt, want voor iedere interesse, leeftijd, met of zonder beperking, is er een passende cursus! kijkt u gerust eens rond op de website en vind de sport die bij u past.

Uw aanmeldgegevens worden vertrouwelijk behandeld. Ze worden uitsluitend gebruikt voor de Fittest van 27 september en de evaluatie van deze Fittest. In deze evaluatie kunt u aangeven of u op de hoogte wilt worden gehouden. Als u dit niet wilt dan worden uw gegevens vernietigd.



Bent u 55+? Geef u op voor de gratis Fittest!