

Blauwe Zone Zomergasten Talkshow

Mensen in 'Blue zones' elders op de wereld worden regelmatig zomaar 107. En nog vitaal ook. Ook in onze gemeente zijn we – gezien al 'ons' topsporttalent – ijzersterk. Voor Blauwe zone Kaag en Braassem hét bewijs dat we ook hier zo'n gezonde omgeving kunnen creëren. 'Sporters kunnen ons inspireren.' Tijdens Zomergasten Talkshow vragen wij de sporters het hemd van het lijf, over hoe zij het zover geschopt hebben. Aan het eind van het live-interview is er de mogelijkheid om zelf vragen te stellen aan de sporters.



30 oktober 2022
Femke Heemskerk
in Roelofarendsveen



<https://www.ticketkantoor.nl/shop/Blauwezone>



25 november 2022
Henk Angenent
in Woubrugge



<https://www.ticketkantoor.nl/shop/POMGqSejBG>



13 januari 2023
Mark Tuitert in Hoogmade



<https://www.ticketkantoor.nl/shop/kVfbcvRorT>



10 maart 2023
Bob de Jong in Leimuiden



<https://www.ticketkantoor.nl/shop/LbYSiFxDuX>

Schrijf je in voor de nieuwsbrief dan ben je altijd op tijd voor onze activiteiten
[blauwezonekaagenbraassem.nl](https://www.blauwezonekaagenbraassem.nl)



@blauwezonekaagenbraassem



@blauwezonekaagenbraassem

Wat is Blauwe Zône Kaag en Braassem?

Blauwe Zône Kaag en Braassem is een initiatief van inwoners van deze gemeente die zich betrokken voelen en zich vrijwillig in zetten om van onze mooie gemeente een zogeheten Blauwe Zône te maken. De Blue Zônes zijn bijzondere gebieden, waar er over de hele wereld verspreid vijf van zijn. Het belangrijkste kenmerk van deze gebieden is dat alle inwoners er op een gezonde en vitale manier oud worden en er zijn geen (welvaart)ziektes! En belangrijker misschien nog wel, mensen voelen zich daar heel gelukkig en ervaren het leven als fijn en betekenisvol. De belangrijkste zijn dat mensen in harmonie leven met de natuur, gezond en natuurlijk eten en bewegen, verbinding ervaren met elkaar en met de natuur en tot op hoge leeftijd actief zijn. Deze factoren zorgen dat mensen zich gezond, vitaal en gelukkig voelen.

Waarom in Kaag en Braassem?

Blauwe Zônes zijn bijzondere gebieden in de wereld, maar dat is Kaag en Braassem ook. Wij zijn bijvoorbeeld de enige gemeente in de wereld die een winnaar heeft van de Tour de France, de Elfstedentocht en meerdere Gouden medaillewinnaars op de Olympische Zomer- en

Winterspelen. De vraag die bij ons als Blauwe Zone beweging leeft is: Waarom zijn deze mensen uit Kaag en Braassem zo sterk? En wij kunnen als inwoners ook sterker en weerbaarder worden, door weer natuurlijke voeding te gaan eten van het land, de auto meer te laten staan en meer te bewegen? Door onze lucht gezonder en de omgeving groener te maken met meer bomen, schoon water en wandelpaden. Door ons sociaal te verbinden met elkaar en zo een beweging op gang te brengen waarbij we elkaar inspireren en bijstaan om gezonder en gelukkiger te worden. De sporters kunnen ons daarbij inspireren.

Doe je mee?

Kijk eens op www.blauwezzonekaagen-braassem.nl en meld je aan voor onze nieuwsbrief. Wil jij zelf ook een steentje bijdragen op het gebied van Gezondheid, Geluk of een Groene leefomgeving? Meld je dan aan als vrijwilliger. Wij zijn een groeiende beweging en er is alle ruimte om in gesprek te gaan over ideeën die kunnen bijdragen om van onze mooie gemeente een nog fijnere plek te maken en deze ook op een goede manier te behouden voor onze toekomstige generaties.



Lokaal eten van het
land workshops:
Goed Eten
Moestuinieren
Natuurlijk Koken



Landschaps-
architectuurplan
1000 bomen
planten