

Geachte aanbieder,

In deze nieuwsbrief leest u het laatste nieuws vanuit Zuid Vooruit.

Met grote regelmaat delen wij waardevolle informatie voor diverse doelgroepen in de regio 'Groningen en Haren'. Deze updates en activiteiten kunt u eenvoudig vinden op onze website en LinkedIn-pagina. We willen u graag uitnodigen om ons te volgen op [LinkedIn](#). Zo blijft u altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen, interessante evenementen en relevante nieuwsberichten die van belang kunnen zijn voor uw cliënt of organisatie.

Mocht u een nieuwtje, bijeenkomst of een website-tip hebben die leuk is om te delen met ons en de andere aanbieders, dan mag u dit sturen naar r.vangelderden@dignis.nl. Dank u wel!

Met pensioen.. en een welkom!



Binnen Zuid Vooruit nemen Elizabeth van Berkum (per 1 juni a.s.) en Clary Bezemer (per 1 juli a.s.) afscheid om van hun welverdiende pensioen te gaan genieten. We bedanken hen hartelijk voor hun jarenlange gewaardeerde inzet.

Sjoerdje Dam (*rechts op de foto*) en Adriana Overgoor (*links op de foto*) nemen hun functie over in de rol van projectmanager. We heten Sjoerdje en Adriana van harte welkom en wensen hen veel succes!

Ontmoetingsplekken

In de komende nieuwsbrieven gaan wij jullie meer vertellen over de ontmoetingsplekken. Wij lichten dan elke nieuwsbrief één ontmoetingsplek voor jullie uit. In deze nieuwsbrief zetten wij de 'Open Studio's' in het zonnetje.

OPEN STUDIO'S

Open studio's zijn creatieve plekken in Groningen waar jongeren uit de wijk elkaar ontmoeten, inspireren en samen vette dingen maken. Op verschillende locaties in Groningen zijn de Open studio's te vinden, zo ook in De Wijert en Haren.

Hier kunnen jongeren creatief bezig, elkaar ontmoeten en samen chillen. Van theater tot muziek, dans en beeldende kunst, elke studio is gericht op zijn eigen kunstdiscipline.

Tijdens de studiosessie is altijd een studiobegeleider aanwezig, zo kun je soms ook een van onze cultuurcoaches tegenkomen in een studio. De toegang is gratis en de deur staat minimaal één keer per week open. Iedere jongere is welkom. Heb je vragen of wil je in contact komen? Check dan de website van Open studio. [Klik hier voor de website](#).

De **studio in MFC De Wijert** is de mixed arts studio van Groningen. Er zijn verschillende openingstijden, waaronder ook prikkelarme momenten. Hier kun je op ontdekkingstocht naar je creativiteit. Zo kan je experimenteren met VR-brillen, je eigen ontwerpen uitprinten op de 3D-printer, tekenen, schilderen en met de plotter je eigen ontwerpen op T-shirts drukken. Daarnaast is het mogelijk om je eigen (digitale) beats te maken. Michiel, de artistiek begeleider, is zelf muzikant en helpt je graag op weg. Ook vindt er elke maand een speciale workshop plaats. Leer bijvoorbeeld hoe je de beste TikTok-videos maakt of hoe je je sneakers kan customizen.

Lijkt het je leuk om eens een kijkje te nemen in deze studio? Kom dan een keertje langs. Je mag in je eentje komen, maar ook je vrienden en vriendinnen meenemen. Misschien ontdek je hier wel een verborgen talent of kom je even helemaal tot rust. Hier hoeft je je tot niets verplicht te voelen.

Wil je nu al meebeslissen en helpen de studio een fijne plek te maken? Dat kan! Neem dan contact op met de artistiek begeleider Michiel: michiel.rasker@bijvrijdag.nl.

Heb je zin om creatief bezig te gaan, in beweging te komen of ben je toe aan een goed gesprek? In de **Open studio Haren** (De Hub Haren, Dilgtweg 5b in Haren) is iedereen welkom. Je kunt hier alle kanten op. Maak street-art, graffiti of wrap je scooter of auto. Artistiek begeleider Jonathan Otten helpt je graag op weg. En als je zelf ideeën hebt, laat het hem dan gerust weten. Het is jouw Open studio!

Ben je tussen de 12 en 27 jaar? Dan ben je op woensdag- en donderdagavond van harte welkom. Je mag altijd een vriend of vriendin meenemen, maar je kunt ook alleen binnenkomen en nieuwe vrienden maken. Hier vind je altijd wel iemand om iets leuk mee te doen - of gewoon om een praatje mee te maken.

MO, website voor en door mensen met een beperking



De [website 'Mo'](#) is voor en door mensen met een verstandelijke beperking en een initiatief van Philadelphia.

Bij 'Mo' worden onderwerpen op een begrijpelijke manier uitgelegd. Voorbeelden zijn: mensen ontmoeten, werk, zelf beslissen, liefde, nieuwe dingen leren en op het prikbord staat een landelijke agenda met leuke activiteiten.

Mo gaat verder dan alleen informeren. Bezoekers kunnen zelf video's insturen, dingen aanvragen (bijvoorbeeld een muziekpaspoort of praatplaat) en rechtstreeks vragen stellen aan experts.

De site is gratis, zonder account toegankelijk en bereikbaar via mobiel, tablet of computer. Er is een speciale redactie op het servicekantoor van Philadelphia in Amersfoort. Op deze dagbestedingslocatie en werkplek maakt de redactie de video's en houden ze de website en socialmediakanalen bij.

Bron: Philadelphia Zorg ([Mo.online](#) | [Online plek voor jou](#))



Dementie: 'we zijn zelf het medicijn'

Op de website van 'We zijn zelf het medicijn' kunt u informatie vinden over de invloed van leefstijl op (het voorkomen van) dementie.

Dementie is een hersenaandoening die we niet kunnen genezen. Het aantal gevallen van dementie neemt de komende jaren schrikbarend toe. Dat een groot deel van de gevallen van dementie te voorkomen is met een bepaalde leefstijl is bij maar weinig mensen bekend. Proberen dementie te voorkomen is de beste optie die we hebben. Hoe eerder je daarmee begint, hoe beter het is. Het is nooit te vroeg of te laat.

Ook voor mensen die nog maar een jaar of 40 oud zijn is het verstandig om met gezonde leefstijl aan de slag te gaan. Diezelfde gezonde leefstijl heeft bovendien ook effect heeft op heel veel andere ernstige ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes (suikerziekte), een beroerte en overgewicht.

We zijn zelf het medicijn. Wacht niet, begin nu.

(Bron: website: www.wezijnzelfhetmedicijn.nl)



Contactgegevens

Contracten en betalingen: contractering@zuidvooruit.nl

Zorgadministratie: zuidvooruit@dignis.nl

Voordeur: zuidvooruit@dignis.nl

Telefoon: 06-10030772

(van maandag t/m donderdag van 9.00-17.00 uur en op vrijdag van 9.00-13.00 uur telefonisch bereikbaar)



Website



LinkedIn

