



# Help in de race tegen de klok

Heeft u een AED in uw gebouw of woning? Overweeg dan om deze buiten (in een 24 uren kast) te hangen zodat deze 24 uur per dag voor iedereen toegankelijk is. Zo helpt u burgerhulpverleners en omstanders om sneller met de reanimatie te kunnen beginnen als iemand op straat een hartstilstand krijgt.

## Snel, snel

Bij een hartstilstand zijn de eerste 6 minuten cruciaal. Als je binnen deze minuten reanimeert en een AED gebruikt, is de overlevingskans en leven met minimale schade het grootst. Een ambulance kan er niet altijd binnen 6 minuten zijn.

## Burgerhulpverleners staan klaar

Als via 112 een melding van een hartstilstand binnenkomt, roept HartslagNu automatisch burgerhulpverleners in de

buurt van het slachtoffer op. Zij krijgen een oproep op hun telefoon en gaan direct naar het slachtoffer.

## Meld uw AED aan bij HartslagNu

Het is belangrijk dat zoveel mogelijk AED's in Nederland zijn aangemeld bij het reanimatie oproepsysteem. Een AED kan alleen worden aangemeld als deze op een vaste openbare plek hangt en voor iedereen toegankelijk is. Het liefst 24 uur per dag.

## Alleen een AED die werkt, helpt

Een AED is alleen van waarde als deze op het moment van nood goed werkt. Zorg daarom voor goed onderhoud, waarbij onder andere elektroden en batterij op tijd worden vervangen.

## Training tegen tijdverlies

Een AED geeft tijdens een reanimatie

gesproken en/of visuele instructies. Toch kan het volgen van een reanimatie- en AED-training veel onzekerheid wegne-

men. Deelnemers leren hoe zij moeten handelen bij een hartstilstand en hoe zij een AED veilig gebruiken.

## Voeg een bleeding control kit aan uw AED toe

Voeg in uw AED kast een bleeding control kit toe. Deze kan hét verschil maken voor een slachtoffer met een levensbedreigende bloeding. In de kit zit onder andere een tourniquet, handschoenen, steriel gaas en een drukverband. Door de wond snel dicht te drukken, nog voordat de hulpverleners komen, kunnen omstanders iemands leven redden. Onmisbaar: zorg voor goed onderhoud en training van uw medewerkers. Daar bent u zelf verantwoordelijk voor.

Voor het buiten plaatsen van een AED en/ of het aanschaffen van een bleeding control kit is beperkte financiële ondersteuning beschikbaar. Hiervoor kunt u contact opnemen met antwoord@zoetermeer.nl onder vermelding van 'AED' of 'bleeding control kit'.

www.hartslagnu.nl



# Subsidie voor een cyberveilig bedrijf

**Steeds meer ondernemers krijgen te maken met digitale dreigingen, zoals phishing, ransomware en datalekken. Juist voor zzp'ers en kleinere bedrijven kan het lastig zijn om voldoende te investeren in digitale veiligheid. Daarom is de subsidieregeling 'Mijn Cyberweerbare Zaak' weer geopend.**

Met deze regeling kunnen zelfstandig ondernemers en mkb-bedrijven financiële ondersteuning krijgen voor maatregelen die hun bedrijf beter beschermen tegen cybercriminaliteit. Denk bijvoorbeeld aan het verbeteren van wifi-beveiliging, het aanschaffen van antivirussoftware, het maken en testen van back-ups of het organiseren van trainingen voor

medewerkers om cyberrisico's te herkennen.

## Maximaal € 1.250,-

Het ministerie van Economische Zaken stelt ook dit jaar hiervoor budget beschikbaar. Kleine ondernemingen kunnen een subsidie ontvangen van maximaal € 1.250,- voor cyberweerbaarheidsmaatregelen.

## Meer informatie

Meer weten over de regeling, de voorwaarden en het aanvragen van subsidie? Bezoek de website van het Nationaal Cyber Security Centrum: [www.ncsc.nl/](http://www.ncsc.nl/) subsidie. Hier kunt u ook gebruikmaken van de CyberVeilighCheck voor zzp en mkb.

## Van de gemeenteraad

# Raadsvergadering Donderdag 24 september

Donderdagavond 24 september neemt de gemeenteraad weer besluiten.

De vergadering vindt plaats in de raadzaal van het **Huis van de Stad in Gouda** en begint om **19.30 uur**.

## Onderwerpen en internetuitzending

U kunt vast kijken welke onderwerpen er die avond worden besproken. De meest actuele agenda's en stukken vindt u onder 'Agenda's en raadsinformatie' op [raad.zoetermeer.nl](http://raad.zoetermeer.nl). Hier kunt u de vergadering(en) ook live volgen via internet. Alle raads- en commissievergaderingen zijn daar ook (met ondertiteling) terug te kijken.

## Inspreken blijft mogelijk

Heeft u een vraag, wens of suggestie? Dat kunt u tijdens de vergaderingen van de gemeenteraad of raadscommissie laten weten. U maakt dan gebruik van uw spreekrecht. Aanmelden hiervoor kan tot op de dag van de vergadering uiterlijk tot 12.00 uur via het aanmeldformulier op de website [raad.zoetermeer.nl](http://raad.zoetermeer.nl) onder 'Denk & doe mee – inspreken'. Hier vindt u ook meer informatie over inspreken. Wilt u niet in beeld komen, maar wel gebruikmaken van uw spreekrecht? Stuur de gemeenteraad dan een e-mail via [griffie@zoetermeer.nl](mailto:griffie@zoetermeer.nl).

Ook tijdens de raadsvergadering in Gouda blijft het mogelijk om in te spreken. Heeft u vragen over het inspreken, de tijdelijke vergaderlocatie of de bereikbaarheid van het Huis van de Stad in Gouda? Neem dan contact op met de griffie via [griffie@zoetermeer.nl](mailto:griffie@zoetermeer.nl).

## Ontvang de raadsnieuwsbrief

Wilt u de besluiten van de nieuwe gemeenteraad in uw inbox ontvangen? Meld u dan aan voor de raadsnieuwsbrief via onze website en ontvang na elke raadsvergadering direct het laatste nieuws per e-mail.

## Volgt u de raad al?

Blijf op de hoogte van de gemeenteraad en volg ons op Facebook: GemeenteraadZoetermeer en nu ook op **Instagram: gemeenteraadzoetermeer**.

## Heeft u een goed idee voor Zoetermeer?

Woont u in Zoetermeer of is uw organisatie hier gevestigd? En heeft u een goed idee om Zoetermeer nog mooier, beter of leefbaarder te maken? Dan krijgt u tijdens de **Motiemarkt op dinsdagavond 13 oktober 2026** de kans om uw idee te presenteren aan raads- en commissieleden. Dien uw idee uiterlijk vrijdag **25 september 2026** in via [raad.zoetermeer.nl/motiemarkt](http://raad.zoetermeer.nl/motiemarkt).





De Week tegen Eenzaamheid in 2026 is van donderdag 24 september tot en met woensdag 30 september. In deze week staan ontmoeting en verbinding centraal. Iedereen kan deelnemen aan de activiteiten. Want eenzaamheid aanpakken begint met in contact komen.

## Samen tegen eenzaamheid



### Activiteiten in de Week tegen Eenzaamheid

#### Donderdag 24 september Praatje met een draadje

Borduur jouw eigen lapje voor het gezamenlijke wandkleed Thuis in Rokkeveen. Ervaring is niet noodzakelijk, elk niveau is welkom.

- **Locatie:** Inzet Rokkeveen, Nathaliegang 79
- **Tijd:** 10.00-12.00 uur
- **Aanmelden:** Tot uiterlijk 17 september via [m.koppeschaar@inzet-indewijk.nl](mailto:m.koppeschaar@inzet-indewijk.nl)

#### Rapworkshop

Open podium, muziekactiviteit voor en door jongeren

- **Locatie:** Jongerenhub Rakkersveld 247 Palenstein
- **Tijd:** 16.30-19.30 uur
- **Aanmelden:** niet nodig, vrije inloop

#### Vrijdag 25 september Boekenruilbeurs

Ruil boeken, ontdek nieuwe verhalen, laat je verrassen door een blind date boek en ontmoet andere lezers. Alle volwassenen zijn welkom, ook zonder eigen boek.

- **Locatie:** Inzet Meerzicht, Albrandswaard 1
- **Tijd:** 13.30-15.00 uur
- **Aanmelden:** niet nodig

#### Rummikubmiddag

Kom gezellig langs om een potje te spelen en nieuwe mensen te ontmoeten. Wij zorgen voor de Rummikubspellen.

- **Locatie:** Café Max, Stadhuisplein 1 (bij Bibliotheek Forum)
- **Tijd:** 14.30-16.00 uur
- **Aanmelden:** niet nodig

#### Open Podium Jongeren

Open podium, muziekactiviteit voor en door jongeren

- **Locatie:** Jongerenhub, Rakkersveld 247 Palenstein
- **Tijd:** 16.30-19.30 uur
- **Aanmelden:** niet nodig, vrije inloop

#### Zaterdag 26 september Kooruitvoering 'Niet alleen'

Korte muzikale voorstelling door Stichting Korensound en Wijk

- **Locatie:** Winkelcentrum Rokkeveen
- **Tijd:** 13.00 uur
- **Aanmelden:** niet nodig

#### Zondag 27 september Jongerenrun Wakka rond 't AA

Jongerenrun van 5 km met onderweg muziek, gezamenlijke warming-up, gezonde snacks onderweg en een feestelijk afsluitmoment.

- **Locatie:** Noord AA
- **Tijd:** 11.00 uur
- **Aanmelden:** <https://stichtingnietalleen.nl/>

#### Maandag 28 september Feest van herkenning

Geniet van een muzikale bingo en diverse optredens door Magisch Zoetermeer in samenwerking met Radio ZFM. Een middag vol herkenbare hits, meezingers en verbinding.

- **Locatie:** CKC, Leidsewallen 80
- **Tijd:** Inloop 13.30, start 14.00 uur
- **Aanmelden:** <https://www.magisch-zoetermeer.nl/>

#### Spelletjesmiddag

Schuif aan voor een gezellige middag vol bordspelletjes. Speel mee, ontmoet buurtgenoten en geniet samen van een leuke middag.

- **Locatie:** inZet Centrum, Bijdorplan 471
- **Tijd:** 13.30 - 15.30 uur
- **Aanmelden:** niet nodig

#### Dinsdag 29 september Theaterlunch

Ontmoet je buur aan tafel: een gezamenlijke lunch met theater en muziek. Met humor, herkenning en gezamenlijke beleving brengt kunst en cultuur mensen dicht bij elkaar.

- **Locatie:** De Goede Buur, Gondelkade 33
- **Tijd:** 12.00-15.00 uur
- **Meer informatie:** [www.wijck-zoetermeer.nl](http://www.wijck-zoetermeer.nl) of [www.inzet-indewijk.nl](http://www.inzet-indewijk.nl)

#### Lezing columniste Margriet, Minicursus Smalltalk en ontbubbelbad

Zin in een goed gesprek met schrijfster Marjan van den Berg (Sannel) en te ontbubbelen? En creatief aan de slag? Kom naar de Begin-het gesprek-bijeenkomst in de bibliotheek.

- **Locatie:** Bibliotheek Forum, Stadhuisplein 1
- **Tijd:** 13.30 - 16.30 uur
- **Aanmelden:** Via website bibliotheek <https://www.bibliotheek-zoetermeer.nl/>

#### Woensdag 30 september Spelletjes met een twist

Doe mee aan gezellige spelletjes met een verrassende twist. Gratis, inclusief drankje. Kom langs, ontmoet buurtgenoten, lach samen en beleef een leuke ochtend!

- **Locatie:** inZet Oosterheem, Zanzibarplein 5
- **Tijd:** 10.00 tot 12.00 uur
- **Aanmelden:** niet nodig

#### Verhalentafel

Ouder worden brengt soms levensvragen met zich mee of herinneringen van vroeger komen vaker terug. Samen met gespreksleider Mieke Schouten gaan we in gesprek.

- **Locatie:** Café Max, Stadhuisplein 1 (bij Bibliotheek Forum)
- **Tijd:** 10.30-13.30 uur
- **Aanmelden:** niet nodig

#### Tegeltjes bewerken

Decoreer of decoupeer een tegeltje met servetten en acryl. Laat je creativiteit schitteren bij deze gratis activiteit. Koffie, thee en wat lekkers staan klaar.

- **Locatie:** Inzet Noordhove en Seghwaert, Petuniatuin 7a
- **Tijd:** 13.00-15.00 uur
- **Aanmelden:** Tot uiterlijk 15 september via [m.koppeschaar@inzet-indewijk.nl](mailto:m.koppeschaar@inzet-indewijk.nl)

### Activiteiten in de rest van het jaar

#### Samen doen

In Zoetermeer kunt u het hele jaar door meedoen met gezellige activiteiten en nieuwe mensen ontmoeten. Nieuwsgierig? Kijk dan op de wijkwebsite van uw wijk en ontdek wat er in uw buurt allemaal georganiseerd wordt. Een overzicht van de wijkwebsites vindt u op [zoetermeer.nl/wijken](http://zoetermeer.nl/wijken).

#### Samen eten

Wilt u gezellig eten voor een klein bedrag en nieuwe mensen ontmoeten? In Zoetermeer zijn op verschillende plekken gezellige eetmomenten. Ook bij u in de buurt! Op de routekaart Eten & Ontmoeten ziet u waar u kunt aanschuiven. Iedereen is welkom! Bekijk de kaart op [zoetermeer.nl/eten-en-ontmoeten-in-uw-wijk](http://zoetermeer.nl/eten-en-ontmoeten-in-uw-wijk).



De Week tegen Eenzaamheid bestaat al sinds 2010 en vraagt aandacht voor iets waar helaas nog steeds veel mensen mee te maken hebben: eenzaamheid. Hoe mooi zou het zijn als zo'n speciale week ooit niet meer nodig is.

Iedereen wil erbij horen. Iedereen wil zich gezien en gewaardeerd voelen. Toch zijn er mensen die zich alleen voelen, soms zonder dat anderen dat merken.

Gelukkig zijn er in onze gemeente veel inwoners, vrijwilligers en organisaties die zich inzetten om mensen met elkaar in contact te brengen. Daar ben ik trots op. Want verbinding begint vaak met iets kleins: even een praatje maken, iemand uitnodigen voor een kop koffie of vragen hoe het echt met iemand gaat.

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid worden er verschillende activiteiten georganiseerd. Op deze pagina leest u wat er te doen is. Het zijn mooie gelegenheden om nieuwe mensen te ontmoeten, oude bekenden tegen te komen en vooral samen een gezellige tijd te hebben. Ik hoop dat veel inwoners hieraan meedoen. Een goede buurt en fijne leefomgeving maken merkbaar het verschil: het zorgt ervoor dat u zich thuis voelt, mee kunt doen en op anderen kunt rekenen.

Daarbij wil ik u ook vragen om eens om u heen te kijken. Kent u iemand die veel alleen is, weinig mensen ziet of misschien eenzaam is? Nodig diegene dan uit om samen naar een activiteit te gaan. Voor veel mensen is de stap om alleen ergens naartoe te gaan best groot. Samen gaan maakt het vaak een stuk makkelijker en gezelliger.

Laten we deze week gebruiken om extra aandacht voor elkaar te hebben. En laten we dat niet beperken tot één week per jaar. Want een vriendelijk gebaar, een luisterend oor of een uitnodiging kan meer betekenen dan we soms beseffen. Samen zorgen we ervoor dat iedereen erbij hoort.

Met vriendelijke groet,  
Véronique Frinking  
Wethouder gezondheid en welzijn