



# Ontvang gratis tuinadvies op maat

Wist u dat de herfst een goede tijd is om de tuin aan te pakken? Zo geniet u in het vroege voorjaar al van een mooie bloeiende tuin. Heeft u geen groene vingers of wilt u meer inspiratie? Een Zoetermeerse Tuinranger, een opgeleide tuin vrijwilliger uit uw buurt, helpt u op weg met praktische en haalbare tips. Gratis, inclusief handig stappenplan en zakje bloemzaadjes voor in de tuin (voor in de zon of schaduw). De Tuinranger kijkt samen met u wat er mogelijk is in uw tuin, zoals een bloemenperk, een vijver, groene haag of fruitboom. Of wilt u juist meer vogels en vlinders in de tuin? U hoeft niet alles in één keer te doen, stap voor stap en alle bee(s)tjes helpen. De Tuinrangers denken graag mee hoe u van uw tuin een fijne(re) groene(re) plek kunt maken!

## Zaaien in het najaar

Zaaien in het najaar werkt dus goed in de tuin. Wilde, inheemse planten in de natuur laten in de nazomer en de herfst hun zaden vallen. Daarom is zaaien in het najaar goed voor mooie en sterke inheemse planten in het voorjaar en de zomer. De zaden van sommige wilde plantensoorten zijn berekend op een koude periode. Deze

zaden wachten in feite af tot het voorjaar komt. Dan komen ze uit en groeien verder tot (bloeiende) planten. Weer andere plantenzaden groeien meteen in het najaar en gaan als klein plantje de winter in. In het (vroege) voorjaar kunnen ze dan al gaan bloeien. Meer informatie hierover vindt u op de website van Steenbreek:

[www.steenbreek.nl/tuintips](http://www.steenbreek.nl/tuintips)



Op de foto de gewone brunel met een akkerhommel. Dit is een bloemsoort uit ons Zoetermeerse zadenmengsel en ook nog eens een koudekiemer (dus het beste in het najaar te zaaien). De akkerhommel komt ook in Zoetermeer voor.

## Is dit liefde?

**Herkent u dit? Het begint met iets kleins. U gaat een avondje uit met vriendinnen. Uw partner wordt woedend. Uit het niets. Hij vertrouwt u niet... Ook vindt hij dat uw vriendinnen niet goed voor u zijn. Of dat andere mannen niet te vertrouwen zijn. De volgende dag is hij weer heel lief voor u. Steeds vaker vraagt u zich af of het gedrag van uw partner wel oké is. Is dit liefde? Luister naar uw onderbuikgevoel.**

Het kan iedereen overkomen: een liefdevolle relatie die ongemerkt verandert in een situatie waar u niet in wilt zitten. En waarvan u niet meer weet hoe u eruit komt. Wat begint als prettige zorgzaamheid en intense liefde, kan langzaam en ongemerkt omslaan. Stapje voor stapje wordt het steeds erger. Uw bezorgde en liefdevolle partner blijkt iemand te zijn die uit naam van liefde van

alles wil bepalen en u bang en afhankelijk maakt. Het kan zelfs escaleren in situaties waarin fysiek of psychisch geweld voorkomt. En soms zelfs in moord (femicide).

Maakt u zich zorgen over iemand of heeft u zelf te maken met huiselijk geweld? Weet dat u niet alleen bent. Wij kunnen u helpen. Neem contact op met Veilig Thuis (kan anoniem) via telefoonnummer 0800 2000 of kijk op [www.isditliefde.nl](http://www.isditliefde.nl).



## Stoppen met roken of vaperen. U staat er niet alleen voor.

Wilt u stoppen met roken of vaperen? Oktober is dé stopmaand en de landelijke campagne Stoptober helpt u daarbij. Ook in Zoetermeer is er extra hulp beschikbaar om te stoppen met roken. Wist u dat wie 28 dagen stopt, vijf keer meer kans heeft om blijvend te stoppen? Doe mee en ga samen met anderen de uitdaging aan!

### Ondersteuning

- **Download de stoptober app.** Ontvang elke dag een motiverende boodschap en handige tips voor lastige momenten.
- **Websites:** Bezoek [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl) en [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl) voor extra tips en adviezen.
- **Stoptlijn:** Bel op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 naar de gratis stoptlijn voor al uw vragen over stoppen met roken of vaperen - **0800-1995**.

Zorgverzekeraars vergoeden veel vormen van begeleiding bij het stoppen met roken, zonder dat dit van uw eigen risico afgaat. Dit kan via een stopcoach, groepstraining, online begeleiding, telefonisch of persoonlijk.

### Hulp in Zoetermeer

De volgende groepstraining van Rookvrijookkij! in Zoetermeer start op dinsdag 28 oktober 2025 van 19.00 tot 20.30 uur. De training bestaat uit

7 groepsbijeenkomsten en is bedoeld voor alle Zoetermeesters die willen stoppen met roken of vaperen. De locatie is Gezondheidscentrum Oosterheem, Oosterheemplein 231.

Wilt u meer weten over deze training of u aanmelden? Ga dan naar [www.rookvrijookkij.nl/stoppen-met-roken-cursus](http://www.rookvrijookkij.nl/stoppen-met-roken-cursus). Scroll naar onder en klik onder 'Zuid-Holland' op 'Zoetermeer'. Voor vragen kunt ook bellen naar 076-889 5195. De training wordt meerdere keren per jaar aangeboden en er zijn ook mogelijkheden voor individuele begeleiding. Als dit moment u niet uitkomt, informeer dan vooral telefonisch of via de website naar de andere mogelijkheden.

**28 DAGEN NIET  
ROKEN OF VAPEN.**

## Bijeenkomst digitale veiligheid: 'Echt of Nep?'

Op 9 oktober organiseert de gemeente een informatiemiddag over digitale veiligheid voor senioren. De interactieve film 'Echt of Nep?' staat centraal. Hierin komen veelvoorkomende vormen van online oplichting aan bod, zoals WhatsApp-fraude, phishing en nepadvertenties.

### Digitale weerbaarheid versterken

De film laat op indringende en toegankelijke wijze zien hoe oplichters te werk gaan. Bezoekers kiezen zelf hoe het verhaal zich ontwikkelt en krijgen inzicht in de gevolgen van digitale keuzes. De bijeenkomst is bedoeld voor senioren die hun digitale weerbaarheid willen versterken.

### Ervaringen delen

Naast de film is er ruimte voor gesprek, vragen en het delen van ervaringen. Ook worden praktische tips gedeeld om veilig online te blijven. Deelname is gratis. Koffie en thee staan klaar.

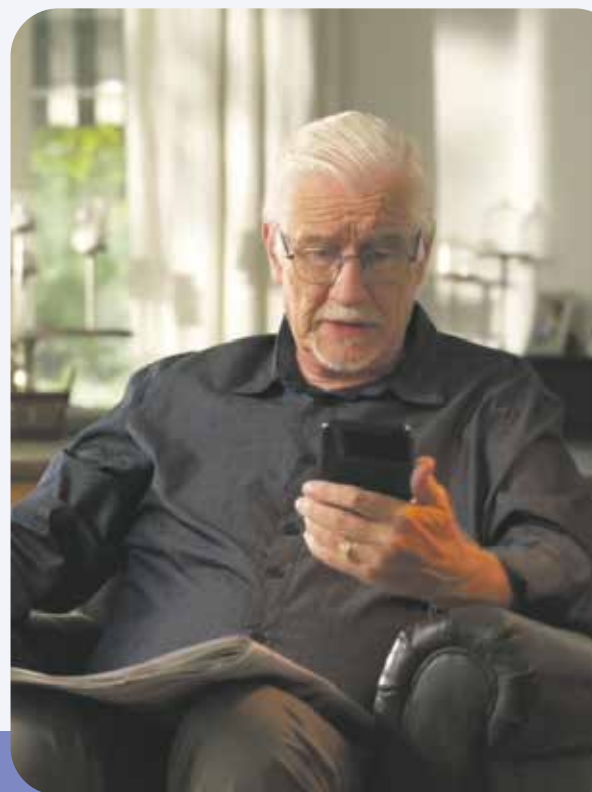
### Praktische informatie

**Datum:** 9 oktober

**Tijd:** Inloop: 14.30 uur. Het programma duurt van 15.00 tot 17.00 uur

**Locatie:** WZH Oosterheem, Florence Nightingalelaan 92 Zoetermeer

**Aanmelden:** U kunt zich tot 1 oktober aanmelden via [buurtpreventie@zoetermeer.nl](mailto:buurtpreventie@zoetermeer.nl)





gemeente

Zoetermeer

www.zoetermeer.nl

Stadsnieuws: officiële publicatie van de gemeente Zoetermeer

25 september 2025

## Bijeenkomst over huiselijk geweld en femicide

Tijdens de Week van de Veiligheid organiseert de gemeente op vrijdag 10 oktober een bijeenkomst over het thema huiselijk geweld en femicide. Samen met inwoners en professionals wordt gesproken over het herkennen van signalen van huiselijk geweld, wat u kunt doen en welke ondersteuning beschikbaar is.

De bijeenkomst is van 14.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur) tot 16.30 uur in de ruimte op de Albrandswaard 1 in Meerzicht. Voor en na het inhoudelijke deel is er gelegenheid om elkaar te ontmoeten en samen iets te drinken.

Voor het inhoudelijke deel werkt de gemeente samen met Stichting Confro. Zij brengt gevallen van huiselijk geweld in beeld. Op bepaalde momenten wordt het verhaal stilgelegd en wordt het publiek actief betrokken in een gesprek. Zo leert u welke signalen te herkennen zijn en hoe u kunt handelen.

### Aanmelden

U kunt zich tot 2 oktober inschrijven door een e-mail te sturen naar [buurtpreventie@zoetermeer.nl](mailto:buurtpreventie@zoetermeer.nl). Vermeld hierbij de naam of namen van de deelnemers. Vol is vol!

Kijk voor het programma op [www.zoetermeer.nl/huiselijk-geweld-en-femicide](http://www.zoetermeer.nl/huiselijk-geweld-en-femicide).



## Samen energie besparen in uw buurt

Samen energie besparen is makkelijker, leuker én vaak goedkoper. In Zoetermeer zijn al 14 buurtinitiatieven actief – en daar kan die van u bij komen!

Start nu een initiatief, ontvang begeleiding en ontvang tot €5000 subsidie. Laat u inspireren en informeren tijdens MeerZoeterMeer op 11 oktober in het Stadhuis. Om in te schatten hoeveel mensen er komen, is het fijn als u zich vooraf aanmeldt via [a.j.van.der.woude@zoetermeer.nl](mailto:a.j.van.der.woude@zoetermeer.nl). Maar u kunt ook gewoon langskomen.

Meer weten? Kijk op [www.energieloketzoetermeer.nl/start-een-initiatief](http://www.energieloketzoetermeer.nl/start-een-initiatief) of vraag direct subsidie aan via [www.zoetermeer.nl/handen-ineen](http://www.zoetermeer.nl/handen-ineen). Wees er snel bij: aanvragen kan tot en met 15 oktober.

## Van de gemeenteraad

maandag  
raadsdag

### Commissievergaderingen maandag 29 september

Op maandagavond 29 september zijn er commissievergaderingen:

- Plenair 19.30 – 19.50 uur Raadzaal
- Stad 20.00 – 23.30 uur Raadzaal
- Samenleving 20.00 – 23.30 uur Commissiezaal

#### Onderwerpen en internetuitzending

U kunt vast kijken welke onderwerpen er 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. U bent ook van harte welkom in het Stadhuis om de vergaderingen bij te wonen vanaf de publieke tribune.

#### Vragen of suggesties? Kom inspreken!

Heeft u een vraag, wens of suggestie? Dat kunt u tijdens 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).

#### Ontvang de nieuwsbrief

Wilt u op de hoogte blijven van het laatste nieuws van de raad? Meld u dan via de website aan voor de nieuwsbrief. Na elke raadsvergadering krijgt u dan het laatste nieuws over de besluiten van de gemeenteraad per e-mail.

#### Volgt u de raad al?

[f](#) GemeenteraadZoetermeer  
[x](#) @raadzoetermeer

### Raadsleden denken graag mee

De gemeenteraad bestaat uit 39 raadsleden. Dit zijn allemaal Zoetermeesters die graag met u meedenken. U kunt hen -of de fracties- altijd vragen stellen of een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek. Kijk eens op [raad.zoetermeer.nl](http://raad.zoetermeer.nl) onder 'Over de raad' om te zien wie de raadsleden zijn en hoe u contact kunt opnemen. Wilt u de hele gemeenteraad iets laten weten of een vraag stellen, dan kunt u de griffie mailen of bellen. Tenslotte is de gemeenteraad er voor u!

### Laat raadsleden weten wat u ergens van vindt

Ook u kunt meedenken en meedoen met de raad. Enkele mogelijkheden:

- vertel raadsleden wat u belangrijk vindt;
- ontmoet raadsleden bij u in de buurt of op (bewoners)bijeenkomsten en ga met elkaar in gesprek;
- maak een afspraak met een raadslid of politieke partij;
- geef informatie: mail of schrijf een brief aan de raad (via griffie);
- kom inspreken;
- nodig raadsleden uit;
- dien een burgerinitiatief in.

Kijk voor meer informatie onder Denk & doe mee op [raad.zoetermeer.nl](http://raad.zoetermeer.nl).



De griffie ondersteunt de gemeenteraad • 14 079 • [griffie@zoetermeer.nl](mailto:griffie@zoetermeer.nl) • [raad.zoetermeer.nl](http://raad.zoetermeer.nl)

## Colofon Stadsnieuws

#### Gemeente Zoetermeer

Engelandlaan 502

Postbus 15

2700 AA Zoetermeer

[www.zoetermeer.nl](http://www.zoetermeer.nl)

[f](#) /gemeentezoetermeer

[i](#) gemeentezoetermeer

[w](#) 079-207 7040: op dit 079-nummer

kunt u ons bereiken via WhatsApp

14 079

#### Publieksplein

Alleen op afspraak

Engelandlaan 502

[www.zoetermeer.nl/afspraken](http://www.zoetermeer.nl/afspraken)

14 079

#### Meldingen openbare ruimte

[www.zoetermeer.nl/contactformulier](http://www.zoetermeer.nl/contactformulier)

Spoedmeldingen:

tussen 17.00 - 08.00 uur en in het weekend

14 079

#### Wegwerkzaamheden

[www.zoetermeer.nl/wegwerkzaamheden](http://www.zoetermeer.nl/wegwerkzaamheden)

#### Meldpunt Veilig Thuis

0800-2000

24 uur per dag/7 dagen per week.

[www.veiligthuishaaglanden.nl](http://www.veiligthuishaaglanden.nl)

#### Meldpunt Bezorgd, tijdens kantooruren

088 - 900 4000

#### Contact redactie

[redactie@zoetermeer.nl](mailto:redactie@zoetermeer.nl)



## Vrijwilligersondersteuning

### Scheidsrechter Michiel de Vries heeft hockey in het bloed

Door Miriam Nijse  
Foto: Remco Koers

Michiel de Vries kreeg vrijwilligerswerk vroeger thuis met de paplepel ingegoten. En in zijn jeugd hockeyde hij veel. Later combineerde hij deze twee liefdes: hij is alweer een aantal jaren een enthousiaste scheidsrechter bij de Mixed Hockeyclub Zoetermeer. 'Ik heb in mijn jeugd altijd gehockeyd. Het vriendinnetje van mijn dochter zat op hockey en we zijn met haar naar een proeftraining wezen bekijken. Mijn dochter werd al gauw lid. Kort daarna zag ik een oproep voor scheidsrechters en volwassenen die jonge scheidsrechters willen begeleiden. Toen was ik over de streep.'

#### Wat heeft je er toe bewogen om scheidsrechter te worden?

'Ik had in mijn jeugd al het scheidsrechtersexamen gehaald en mocht daarom al fluiten toen mijn dochter bij Zoetermeer ging spelen. Ik ben begonnen met het begeleiden van jonge scheidsrechters, de tieners fluiten de wedstrijden van de jongeren. Ze ervaren zo hoe het is om de rol van scheidsrechter op je te nemen. Vaak vinden ze het toch spannend om de

eerste keer een wedstrijd te fluiten. Vervolgens ben ik actief geworden in de arbitragecommissie, met als belangrijkste verantwoordelijkheid het plannen van de arbitrage op zaterdag. Er wordt bij de hockeyclub van het hoogste niveau tot recreatieniveau gespeeld. Mijn wekelijkse puzzel is om de wedstrijden met goede arbiters te laten verlopen.'

#### Wat is er zo leuk aan?

'Je fluit een wedstrijd met zijn tweeën, je bent samen het derde team op het veld. Je zorgt ervoor om een wedstrijd zo goed mogelijk in goede banen te leiden.'

#### Waarom moet een vrijwilliger voldoen om scheidsrechter te worden?

'Je moet het vooral een leuk spel vinden en er dus affiniteit mee hebben. Ook moet je het leuk vinden om regelmatig op een hockeyveld te staan. Verder kan je cursussen volgen. Uiteindelijk moet je



### Uw foto, hun verhaal. Doe mee met fotowedstrijd 'Vrijwilligers in Beeld'

Doet u vrijwilligerswerk of kent u vrijwilligers in Zoetermeer? En maakt u graag foto's en heeft u een oog voor bijzondere momenten? Bent u amateurfotograaf, professional, of gewoon enthousiast met een camera? Dan is dit uw kans. Laat zien wat vrijwilligers betekenen voor Zoetermeer. Van zorg tot sport, van natuur tot cultuur en nog veel meer: vrijwilligers zijn het kloppend hart van Zoetermeer.

Met uw camera kunt u de inzet van vrijwilligers zichtbaar maken! Leg het moment vast waarop iemand het verschil maakt, en stuur uw mooiste foto in voor de fotowedstrijd. Meedoen kan tot 10 november 2025. Alle voorwaarden en details over inzenden vindt u op [www.zoetermeervoorelkaar.nl/fotowedstrijd](http://www.zoetermeervoorelkaar.nl/fotowedstrijd).

het gewoon dóén!

Het gaat om zien, besluiten nemen en de uitleg daarvan aan spelers vooral bij jezelf te houden: ik heb dit gezien, ik besluit dat. Naarmate je meer wedstrijden fluit, krijg je ook steeds meer inzicht. En je moet stevig in je schoenen staan. Een goede scheidsrechter moet ontspannen en rustig blijven en goed kunnen uitleggen waarom je een bepaald besluit neemt.'

#### Kunnen jullie nog vrijwilligers gebruiken?

'Natuurlijk kunnen we enthousiaste en rustige scheidsrechters gebruiken, dat hoeft niet meteen op het hoogste niveau. We zoeken juist ook scheidsrechters die de lagere niveaus kunnen fluiten. Ook kunnen we goed mensen gebruiken die kinderen willen begeleiden die een wedstrijd moeten fluiten: een goed gesprek met de coaches voeren en mee het veld oplopen om de jonge fluiters meer vertrouwen te geven. Kom eens een keer kijken, dan weet je of het wat voor je is.'

#### Meer informatie

U vindt meer informatie op [www.mhczoetermeer.nl](http://www.mhczoetermeer.nl)

## Eenzaamheid

### Interview wethouder Véronique Frinking

#### Waarom is de Week tegen Eenzaamheid voor u als wethouder belangrijk?

'We hebben elkaar nodig! Niet alleen voor gezelligheid, maar juist ook op moeilijke momenten. Als er dan niemand is, kan eenzaamheid snel toeslaan. Daarom zijn ontmoetingen en een persoonlijk netwerk zo belangrijk. Aandacht voor elkaar, ontmoeten en verbinden staan centraal in deze week met activiteiten. Uiteraard stopt het omkijken naar elkaar niet na deze week. Het is belangrijk om dit 365 dagen per jaar te blijven doen.'

#### Waarom is het benoemen en bespreekbaar maken van eenzaamheid essentieel?

'Het is en blijft belangrijk om eenzaamheid bespreekbaar te maken en te houden. Oog hebben voor elkaar begint met bewust zijn van wat iemand nodig heeft en dat ook echt willen geven. Eenzaamheid bespreekbaar

maken kan ook voorkomen dat mensen lichamelijke en geestelijke klachten krijgen. Door open het gesprek aan te gaan over eenzaamheid wordt het zoeken en bieden van verbinding makkelijker.'

#### Welke boodschap wilt u meegeven aan inwoners, organisaties en vrijwilligers?

'Naar elkaar omkijken zit 'm ook in de kleine dingen. Een extra stoel aan tafel, een maaltijd, een praatje bij de supermarkt: eigenlijk kan alles. Ik gun dat iedereen.'

#### Heeft u tips voor inwoners die eenzaam zijn of mensen kennen die eenzaam zijn?

'Geef niet te snel op. Soms kan het wat langer duren voordat mensen ergens mee naar toe gaan. Als je al heel lang niet weggeweest bent dan kan de drempel voor sociaal contact hoog zijn. Heb dus wat geduld met elkaar.'

### Goed idee! Neem iemand mee naar het MAX café!

Hannie: 'Ik hoorde via een andere bewoonster in onze flat, dat er bij mijn overbuurvrouw Riet een aantal dingen speelden. Ik schrok ervan dat ik dit niet had opgemerkt. Dus kocht ik een bloemetje, belde bij Riet aan en vroeg of ik even binnen mocht komen.'

Riet: 'Ik stond perplex. Een heel lief gebaar. Ik kwam in die tijd ook weinig buiten. We hielden een beetje contact en zo stelde Hannie een paar weken later voor om een keer mee te gaan naar Café MAX.'

Hannie: 'Ik bezocht zelf al een tijd de Verhalentafel op maandag. Een prettige middag waar we met een aantal leeftijdsgenoten in gesprek gaan over wat ons bezig houdt. Vaak aan de hand van een thema. Het leek me ook wel wat voor Riet.'

Nieuwe gezichten en een beetje lucht, leek me.'

Riet: 'Ik was heel blij dat Hannie me mee vroeg. Voor mij was het toch een beetje het onbekende, wat er zich in het café afspeelt. Ik zou er niet zo snel zelf op af stappen. Maar ik ben toch mee gegaan. En sindsdien probeer ik er elke twee weken bij te zijn.'

Kent u iemand in uw omgeving, die u ook wel een kop koffie in café MAX gunt? Kom dan samen eens langs.



## Tips om mensen te ontmoeten

Iedereen heeft behoefte aan contact, je welkom voelen, ergens bij horen of samen leuke dingen doen. Maar hoe die behoefte eruitziet, verschilt per persoon. In Zoetermeer zijn veel mogelijkheden om anderen te ontmoeten. Op de **wijkwebsites** vindt u activiteiten in uw buurt: [www.zoetermeer.nl/wijken](http://www.zoetermeer.nl/wijken). Houdt u van samen eten? In Zoetermeer zijn er veel gezellige eetmomenten voor een klein bedrag. U krijgt een gezonde maaltijd en ontmoet nieuwe mensen, ook dichtbij huis. Op de **routekaart Eten & Ontmoeten** ziet u waar u kunt aanschuiven: [www.zoetermeer.nl/eten-en-ontmoeten-in-uw-wijk](http://www.zoetermeer.nl/eten-en-ontmoeten-in-uw-wijk)