



## Leerlingen IKC Da Vinci trappen Zoetermeerse verkeersexamens af

Van 22 mei tot en met 6 juni zijn in Zoetermeer de jaarlijkse verkeersexamens. De leerlingen van groep 7a van IKC Da Vinci waren de eersten die op 22 mei op de fiets stapten om de route te fietsen. Dit praktische examen test de vaardigheden van de kinderen op de fiets. Zij leggen een speciaal uitgezette route af door de stad onder toezicht van vrijwilligers en verkeersbegeleiders. De start en finish van de route was bij het Paviljoen op het Nicolaasplein.

Wethouder Ingeborg ter Laak: 'Het is ontzettend belangrijk dat onze kinderen weten hoe zij zelfverzekerd en veilig deelnemen aan het verkeer. Zowel lopend als op de fiets. Verkeerseducatie is daarom ook onmisbaar. Het verkeersexamen geeft de kinderen niet alleen de noodzakelijke kennis en vaardigheden, maar draagt ook bij aan de veiligheid van onze jonge

verkeersdeelnemers. Ik ben er trots op dat we hier met elkaar en met dit programma aan kunnen bijdragen. En bovendien is fietsen ook leuk en gezond.'

Dit verkeersexamen wordt in samenwerking met en in opdracht van de gemeente Zoetermeer georganiseerd door 1801 Jeugd&Onderwijsadvies, en mede mogelijk



Foto: Fotoflex

gemaakt door de inzet van tientallen vrijwilligers. Het belangrijkste doel is het bevorderen van de verkeersveiligheid en kennis van de verkeersregels onder de kinderen.

## Reageer op Doemee!

Geef online uw mening over de toekomstige inrichting van het Burgemeester Vernèdepark en de Dr. J.W. Paltelaan. Er zijn drie voorstellen gemaakt hoe dit gebied er uit kan zien. In elk voorstel zijn andere combinaties gemaakt van woningen, groen en voorzieningen voor sport, onderwijs en cultuur. Wat heeft uw voorkeur, of welke onderdelen spreken u wel of niet aan? U heeft tot 7 juni de tijd om uw mening te geven. Ga hiervoor naar [doemee.zoetermeer.nl](https://doemee.zoetermeer.nl).



## Resultaten aanpak ondermijnende criminaliteit

De aanpak van ondermijnende criminaliteit in de stad is een van de speerpunten in de veiligheidsaanpak van de gemeente Zoetermeer. Het gaat om vormen van fraude, witwassen van geld en de handel in drugs. Vorig jaar investeerden de politie en de gemeente veel in de aanpak van ondermijning op bedrijventerreinen, onder meer door toezicht en contact met ondernemers. De resultaten die de gemeente en de politie bereiken, zijn jaarlijks te volgen via de dashboard ondermijning. Bekijk de resultaten van 2023 op [www.zoetermeer.nl/ondermijning](https://www.zoetermeer.nl/ondermijning) en klik door op 'Hoe herkent u ondermijning?'

### Resultaten 2023

Vorig jaar hebben 11 gezamenlijke controles in de stad plaatsgevonden, er zijn twee drugslabs ontmanteld en in 37 panden in de stad is harddrug en/of softdrug aangetroffen. Er zijn 11 hennepkwekerijen en 1 growshop ontmanteld. De gemeente kan daarbij ook zelf maatregelen nemen. Zo heeft de burgemeester vorig jaar 13 panden gesloten en er zijn drie bestuurlijke boetes en 11 bestuurlijke waarschuwingen uitgeschreven. Daarnaast heeft de gemeente 14 keer aan de overtreder een last onder dwangsom opgelegd.

### Ambities 2024

Dit jaar wil de gemeente de weerbaarheid van de stad en de eigen organisatie verder versterken. Er komen

ondernemersbijeenkomsten en presentaties bij interne afdelingen, onder andere over de signalen van ondermijning en wat te doen. Ook wil de gemeente nieuwe ondermijningsboa's opleiden en wil de gemeente zicht krijgen op de aard en omvang van nieuwe ondermijningsthema's.

### Melden

Inwoners en ondernemers kunnen signalen van ondermijnende criminaliteit melden via [www.zoetermeer.nl/ondermijning](https://www.zoetermeer.nl/ondermijning) of [ondermijning@zoetermeer.nl](mailto:ondermijning@zoetermeer.nl). Anoniem melden kan ook via [www.meldmisdaadanoniem.nl](https://www.meldmisdaadanoniem.nl) of 0800-7000. Door een samenwerking met Meld Misdaad Anoniem ontvangt de gemeente relevante signalen over criminaliteit en fraude in de stad.

## Jaarstukken 2023 ter inzage

De concept Jaarstukken 2023 liggen ter inzage. De raad stelt de jaarstukken vast in de vergadering van 17 juni 2024.

Wilt u de jaarstukken bekijken? Kijk dan op [www.zoetermeer.nl/jaarverslagen](https://www.zoetermeer.nl/jaarverslagen). Of maak een afspraak om de jaarstukken te zien bij het Publieksplein aan de Engelandlaan 502. Voor meer informatie kunt u bellen naar 14 079.

## Parkeergarage Osylaan 3 en 4 juni dicht

Let op: de parkeergarage aan de Osylaan 298 is gesloten op maandag 3 juni en dinsdag 4 juni. Dit komt door werkzaamheden aan de brandmeldinstallatie. Tijdens deze dagen kunt u gebruikmaken van andere parkeergelegenheden in de buurt, zoals de parkeergarage aan de Westersingel en de parkeergarage bij het Stadshart.

## Publieksplein op maandag open voor afspraken

Vanaf maandag 3 juni 2024 is het Publieksplein tijdelijk ook op maandagen open voor afspraken voor het aanvragen en afhalen van paspoorten, identiteitskaarten en rijbewijzen. De reden hiervoor is om een hoog aantal paspoort- en identiteitskaartaanvragen goed op te vangen, zodat inwoners zo min mogelijk overlast ervaren.

### Maak op tijd een afspraak

Verloopt uw paspoort of identiteitskaart over enkele maanden? Maak dan nu al een afspraak voor een datum ongeveer vier weken voordat uw document verloopt. Zo bent u op tijd. Voordat u naar de gemeente gaat, is een goede voorbereiding nodig om uw aanvraag snel af te handelen. Zorg ervoor dat u alle benodigde documenten en

informatie voor uw paspoort- of identiteitskaartaanvraag naar uw afspraak meeneemt. Dit leest u op [www.zoetermeer.nl/afpraakmaken](https://www.zoetermeer.nl/afpraakmaken). Maak ook direct een afspraak om uw paspoort of identiteitskaart af te halen. Uw nieuwe paspoort of identiteitskaart haalt u persoonlijk af. Dit kan na ongeveer vijf werkdagen.

## Ontdek, creëer en verbind! Bezoek de Expo ONS Zoetermeer en doe mee!

Ook in de maand juni kunt u nog steeds gratis de Pop-Up Expo aan het Stadhuisplein 21 bezoeken.

De expositie laat zien hoe Zoetermeer zich in ruim 60 jaar heeft ontwikkeld en zich nog verder gaat ontwikkelen de komende jaren. De Expo is geopend op vrijdag en zaterdag van 12.00 tot 17.00 uur. Op de vrijdagen is er altijd iemand vanuit de gemeente aanwezig waarmee u in gesprek kunt over de ontwikkelingen die er zijn.

### Programma Ruimtelijke Strategie Bijeenkomsten juni

- **Donderdag 6 juni**  
Themabijeenkomst NME (Natuur en Milieu Educatie).
- **Dinsdag 11 juni**  
Themabijeenkomst Lokaal voedsel als ingrediënt voor Ruimtelijke Strategie Zoetermeer (georganiseerd door Stadmakers/DuurSamen)
- **Donderdag 13 juni**  
Themabijeenkomst Ondernemen – Economie – voor Zoetermeerse Ondernemers

- **Zaterdag 15 juni**  
Dag van de architectuur.

Meer informatie over deze bijeenkomsten vindt u op [zoetermeer.nl/rsz](https://zoetermeer.nl/rsz).

### De toekomst van Zoetermeer

Heeft u de enquête 'Denk mee over de toekomst van Zoetermeer' al ingevuld? Wat zou u doen? Welke keuzes voor de stad vindt u belangrijk?

Scan de QR code of vul de enquête in via [doemee.zoetermeer.nl/onszoetermeer](https://doemee.zoetermeer.nl/onszoetermeer)



Scan de qr-code



## Neem eens een kijkje bij een commissievergadering op maandag 3 juni

Op maandagavond 3 juni vergaderen de raadscommissies Plenair en Samenleving. De commissie Plenair begint om 19.30 uur in de raadzaal, om 20.00 uur gevolgd door de commissie Samenleving.

Neem eens een kijkje bij een commissievergadering. Iedereen is van harte welkom om (een deel van) de vergadering te volgen vanaf de publieke tribune.

### 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. Hier kunt u de vergadering(en) ook live volgen via internet. Alle raads- en commissievergaderingen zijn daar ook (met ondertiteling) terug te kijken.

### 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 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.

### 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?

GemeenteraadZoetermeer @raadzoetermeer

### Praat eens met een raadslid

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 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.

De griffie ondersteunt de gemeenteraad • 14 079 • griffie@zoetermeer.nl • raad.zoetermeer.nl

## Colofon Stadsnieuws

### Gemeente Zoetermeer

Engelandlaan 502  
Postbus 15  
2700 AA Zoetermeer  
 www.zoetermeer.nl  
 /gemeentezoetermeer  
 gemeentezoetermeer  
 WhatsApp 06-55449955  
 14 079

### Publieksplein

Alleen op afspraak  
Engelandlaan 502  
 www.zoetermeer.nl/afspraakmaken  
 14 079

### Meldingen openbare ruimte

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

### Wegwerkzaamheden

www.zoetermeer.nl/wegwerkzaamheden

### Meldpunt Veilig Thuis

0800-2000  
24 uur per dag/7 dagen per week.  
 www.veiligthuis Haaglanden.nl

### Meldpunt Bezorgd, tijdens kantooruren

088 - 900 4000

### Contact redactie

redactie@zoetermeer.nl





# Alles wat u moet weten over de verkiezingen!

Op donderdag 6 juni zijn de Europese Parlementsverkiezingen. Deze verkiezingen zijn niet zo bekend, maar wel belangrijk. De Europese Unie heeft namelijk op meer dingen invloed dan u misschien denkt. Maar wat is het Europees Parlement nou eigenlijk? En waar, wanneer en hoe kunt u stemmen? Dat leest u allemaal op deze pagina.



## Waar gaat deze verkiezing over?

U stemt op een kandidaat waarvan u wilt dat deze in het Europees Parlement komt. Alle mensen die in Nederland stemmen, bepalen samen welke Nederlanders in het Europees Parlement komen.

### Europees Parlement

Het Europees Parlement bestaat uit 720 gekozen leden. 31 leden komen uit Nederland. Zij zitten er allemaal namens politieke partijen. Hoe meer

stemmen een partij krijgt bij de verkiezing, hoe meer zetels (en dus leden) ze krijgen in het Europees Parlement. De Nederlandse leden vormen per partij samenwerkingen met andere partijen uit de EU-landen die dezelfde ideeën hebben.

De leden van het Europees Parlement praten over hoe de Europese Unie dingen moet regelen. Ze maken en beslissen over nieuwe wetten die

voor alle EU-landen gelden. Dit doen ze samen met vertegenwoordigers van de regeringen van de EU-landen. Deze wetten hebben invloed op de levens van inwoners in de Europese Unie. Ze gaan bijvoorbeeld over de economie, armoedebestrijding, voedselveiligheid, klimaat en defensie.

### Bijvoorbeeld...

We kunnen in de EU makkelijk in een ander land gaan werken of wonen.

En als je goederen vervoert van het ene naar het andere land, betaal je geen invoerbelasting. Dat komt doordat de EU-landen hier gezamenlijk afspraken over hebben gemaakt.

Er zijn veel Europese subsidies beschikbaar om te verduurzamen. Dat komt omdat de landen in de Europese Unie samen hebben afgesproken om klimaatverandering tegen te gaan.

## Stemmen

**Bent u 18 jaar of ouder? En heeft u de Nederlandse nationaliteit of een paspoort van een ander land in de Europese Unie, en woont u in Nederland? Dan mag u stemmen!**

Niet vergeten mee te nemen:

- **Stempas: deze heeft u uiterlijk 23 mei per post moeten ontvangen.**
- **Paspoort, identiteitskaart of rijbewijs. Deze mag niet meer dan vijf jaar verlopen zijn.**

### Stembureaus

Er zijn in Zoetermeer 55 stembureaus, verspreid over heel de stad. Er is altijd een stembureau bij u in de buurt.

De stembureaus zijn open van 7.30 tot 21.00 uur. U vindt het overzicht van de stembureaus op de achterkant van de kandidatenlijst en op onze website [zoetermeer.nl/verkiezingen](http://zoetermeer.nl/verkiezingen).

### Toegankelijkheid

Alle stembureaus zijn zo ingericht dat inwoners met een lichamelijke beperking zoveel mogelijk zelfstandig kunnen stemmen.

Bij alle stembureaus is een gehandicaptenparkeerplaats aanwezig, zijn goede drempels en is een leesloep aanwezig voor inwoners met een visuele beperking. Als u niet zelfstandig kunt stemmen, omdat u bijvoorbeeld slechtziend bent of de ziekte van Parkinson heeft, mag u hulp krijgen in het stembureau.

Een medewerker van het stembureau of iemand naar eigen keuze kan helpen met het invullen van het stembiljet.

Het stembureau Stadhuis heeft extra hulpmiddelen voor inwoners met een visuele beperking. Op dit stembureau zijn voelbare geleidelijnen aangebracht op de vloer. Deze lijnen geven de weg aan naar de tafel met stembureau medewerkers, het stembokje en de stembus.

Op dit stembureau is er ook een stembiljet in brailleschrift, stemmal en audiobox aanwezig. Vanuit de soundbox leest een stem de partijen en kandidaten voor. De stemmal zorgt ervoor dat u het juiste bolletje kunt inkleuren op het stembiljet. Ook staan er bij dit stembureau waterbakken klaar voor hulphonden.



## Bijzondere situaties

### 1. Ik heb geen stempas ontvangen of ik ben hem kwijt.

Als u geen stempas heeft, of als deze beschadigd is, kunt u online een vervangende stempas aanvragen. Uw verzoek moet uiterlijk maandag 3 juni 2024 om 17.00 uur door ons ontvangen zijn. **Ga naar [zoetermeer.nl/verkiezingen](http://zoetermeer.nl/verkiezingen) of scan de QR-code.** U kunt ook aan de balie in het Stadhuis een vervangende stempas aanvragen. Dit kan tot woensdag 5 juni 12.00 uur. U hoeft geen afspraak te maken.



### 2. Ik kan niet naar het stembureau komen.

Als u niet zelf naar het stembureau kunt komen, kunt u iemand anders voor u laten stemmen. Dat noemen we machtigen. U mag zelf kiezen wie u machtigt, maar het is belangrijk dat de gemachtigde uw stem tegelijk met de eigen stem uitbrengt. U kunt iemand machtigen via de achterkant van de stempas of per post, mail of aan de balie in het Stadhuis. Op [www.zoetermeer.nl/machtigen](http://www.zoetermeer.nl/machtigen) staat meer informatie over iemand machtigen.

### 3. Ik wil in een andere gemeente stemmen.

Als u op 6 juni buiten Zoetermeer wilt stemmen dan heeft u een kiezerspas nodig. Met de kiezerspas kunt u in heel Nederland stemmen. U kunt een kiezerspas online aanvragen. Uw verzoek moet uiterlijk maandag 3 juni 2024 om 17.00 uur door ons ontvangen zijn. U kunt tot woensdag 5 juni 12.00 uur een kiezerspas aanvragen bij de balie in het Stadhuis. U hoeft geen afspraak te maken. U neemt uw stempas en identiteitsbewijs mee naar het Stadhuis. Wij veranderen de stempas dan in een kiezerspas.

### 4. Mijn identiteitsbewijs is gestolen.

Bent u uw identiteitsbewijs kwijt of is deze gestolen? Maak dan zo snel mogelijk een afspraak met de gemeente. Aan de balie wordt een verklaring van vermissing gemaakt en kunt u een nieuw identiteitsbewijs aanvragen. Met (een kopie van) de vermissingsverklaring van de gemeente en een document waarop uw naam en uw foto staan (bijvoorbeeld een persoonlijke OV-kaart) kunt u toch stemmen.





Zoetermeer voor Elkaar is het platform waar u vrijwilligerswerk dat bij u past kunt vinden:

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

Weet u nog niet goed wat u wilt? Vraag dan via [info@zoetermeervoorelkaar.nl](mailto:info@zoetermeervoorelkaar.nl) om een gesprek, dan neemt een medewerker contact met u op. Of maak een afspraak bij een van de vier Vrijwilligers Informatie Punten. Onze vrijwilligers daar helpen u graag verder! Ze weten hoe u vrijwilligerswerk kunt vinden en zorgen voor persoonlijke bemiddeling.

**ZOETERMEER** VOOR ELKAAR

*Deze pagina is gemaakt door vrijwilligers over vrijwilligerswerk.*

## Jongeren krijgen weer grip op geld

Door Marleen Teunissen

**Jongeren leren hoe ze grip houden op hun geldzaken: dat is wat Jana Hurtado-Panek als vrijwilligster bij Humanitas Zoetermeer doet. Een jongere die thuis niet met geld leert omgaan, kan al snel in grote problemen komen. Voor deze groep heeft Humanitas Get a grip in het leven geroepen.**

**Get a Grip is er voor jongeren tussen de 16 en 24 jaar. Vrijwilligers helpen de deelnemers bij het krijgen van overzicht over hun inkomsten en uitgaven en hoe ze hun administratie kunnen bijhouden.**

Jana: 'Ik heb onder meer in de detailhandel gewerkt en als freelancer stukjes geschreven voor de Postiljon. Omdat ik ook iets voor de maatschappij wilde doen, ben ik vrijwilligerswerk gaan zoeken. Het werd *Get a grip*. Er is een jongere aan mij gekoppeld, met wie ik gesprekken voer over geldzaken. Dat doe ik doorgaans op het kantoor van Humanitas aan het Croesinckplein. Het is makkelijk inpasbaar naast mijn andere bezigheden.'

### Complex

Sinds ze begon bij *Get a Grip* heeft Jana al een paar deelnemers gehad. Dat was niet altijd even makkelijk. Bij de eerste twee jongeren bleken er namelijk zoveel complexe zaken te spelen (zoals gebrek aan huisvesting en slechte gezondheid) dat na de intake duidelijk werd dat de financiële administratie het laatste was wat hen bezig hield.

'In zo'n situatie kun je toch iets betekenen. Juist bij jongeren waar zóveel speelt, kan het al helpen om hun verhaal aan te horen. En soms kun je meteen contact leggen met bijvoorbeeld een verhuurder of verzekeraar om daar alarm te slaan. Dat kan op dat moment heel belangrijk zijn voor de deelnemers. En als ze er in een later stadium wel aan toe zijn om met hun administratie aan de slag te gaan, kunnen ze gewoon weer bij ons terugkomen.'

### Keuzes

Jana heeft het idee dat sommige jongeren te gemakkelijk denken over schulden. 'Ze hebben dan een prima nettoloon en toch schulden. Bijvoorbeeld bij hun ouders, de belastingdienst en telefooninstanties. Die schulden zijn ze dan aangegaan om 'mee te kunnen doen'. Ze vinden het bijvoorbeeld moeilijk om keuzes te maken als ze hun geld gaan

uitgeven. Dan willen ze uit eten, een auto, luxe verzorgingsmiddelen, noem maar op. Je zult toch moeten kiezen. Sparen is een fenomeen dat ze niet lijken te kennen. De social media helpen hierin ook niet, ze lijken elkaar daarin juist op te juttten.'

### Overzicht

Jana maakt als eerste samen met de jongere een overzicht van inkomsten en

uitgaven. Dan stelt ze opvallende uitgaven aan de orde en bespreekt ze welke keuzes iemand kan maken bij het uitgeven van geld. Waar nodig regelen ze samen meteen dringende zaken. Ook geeft Jana een budgetadvies als richtlijn. Op grond daarvan bepalen deelnemers zelf hun eigen budget.

### Lenen

'Lenen van ouders is voor jongeren weliswaar fijn, maar ook te gemakkelijk. Ze leren niet omgaan met verplichtingen die ze bij een zakelijke schuldeiser wel zouden hebben. Bijvoorbeeld een harde afbetalingsverplichting. Als vrijwilliger kan je ze anders aanpakken en een spiegel voorhouden. Zo worden ze zich bewust van de gevolgen van hun gedrag. Dit om te voorkomen dat deze jongeren later met schulden blijven zitten waar ze niet meer uitkomen. Je kunt niet leuke dingen blijven doen en tegelijkertijd met je budget leren omgaan.'

Jana zegt tot slot: 'Vrijwilligerswerk geeft je het gevoel midden in de maatschappij te staan. Nog meer dan in een reguliere baan. Ieder mens heeft een verhaal en dat maakt dit vrijwilligerswerk zo aantrekkelijk, je kunt echt een verschil maken.'



Jana Hurtado-Panek: 'Je kunt jongeren een spiegel voorhouden.'

### Meer informatie

Ook geïnteresseerd?

Kijk dan eens op

[www.humanitas.nl/afdeling/zoetermeer/activiteiten/thuisadministratie/](http://www.humanitas.nl/afdeling/zoetermeer/activiteiten/thuisadministratie/)

Vrijwilligers bij *Get a Grip* krijgen begeleiding van een coördinator. Ook krijgen ze een kleine onkostenvergoeding. Bovendien zijn er contacten met collega-vrijwilligers voor uitwisseling van kennis, intervisie en een gezellig uitje.

Jongeren die weer de baas willen zijn over hun geld kunnen advies krijgen via [www.gripopjemoney.nl](http://www.gripopjemoney.nl)





# De paden op, de lanen in

Door Ineke de Jong

'Wandelen in de natuur is goed voor je geest,' aldus Erik Scherder, ambassadeur van Gezond Natuur Wandelen. Deze landelijke stichting is sinds 2017 ook in Zoetermeer te vinden. Corrie Kramer is een van de lokale wandelcoaches en heeft al aardig wat kilometers erop zitten.

Ze reageerde destijds op een advertentie in de krant waar lokale wandelcoaches werden gevraagd. Acht anderen reageerden ook en de eerste wandelgroep was een feit.

Een wandeling duurt een uur met tussendoor een natuurmoment dat tegelijkertijd een rustmoment is.

'In deze tijd van het jaar staan we bijvoorbeeld stil bij bomen en planten die in bloei komen,' vertelt Corrie. 'We lopen tijdens de wandeling zo'n vier kilometer. Zoetermeer heeft veel groen, dus er is steeds een



Corrie Kramer is een van de lokale wandelcoaches



Wandelen in de natuur: gezond en gezellig. Foto's Remco Koers

andere route. Er wordt wel eens eenzelfde route opnieuw gelopen, maar dan in een ander jaargetijde waarin de natuur er weer heel anders uitziet.'

## Wandelbegeleiders

De wandelbegeleider zet de route uit, neemt de leiding tijdens de wandeling, let op de groep en verzorgt het natuurmoment. Wie zich aanmeldt als wandelcoach krijgt een cursus aangeboden met onder andere het onderwerp natuurbeleving en ook een korte EHBO-training. Ook leren de aanstaande coaches waar ze inspiratie kunnen vinden voor het natuurmoment.

De wandelbegeleiders worden verdeeld over de verschillende dagen van de week, maar de ervaring leert dat ze ook met andere groepen meelopen. Dan zijn ze een onderdeel van de groep en maken bijvoorbeeld foto's of lopen naast iemand die wat minder contact heeft.

'We zoeken nog wandelbegeleiders om een grote groep op te kunnen splitsen,' zegt Corrie. 'Een groep wandelaars bestaat uit minimaal twaalf personen, wat in de zomer oploopt naar meer dan twintig.'

## Programma

In Zoetermeer zijn inmiddels vijf wandelgroepen actief. Op dinsdag begint een groep bij het Hof van Seghwaert en op woensdagochtend bij de Balijhoeve en bij Buurtuin de Zoete Aarde.

Donderdagochtend start de wandeling bij Palet Welzijn aan de Bijdorplan. En iedere eerste zondagochtend van de maand is er een wandeling vanuit diverse parken.

Hiervoor kunt u zich per e-mail aanmelden via [zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl](mailto:zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl). Voor de andere wandelingen is aanmelden niet nodig. Alle wandelingen beginnen om 10.00 uur, na afloop is er koffie.

## Gezelligheid

'We lopen altijd, weer of geen weer. Het gebeurt maar heel zelden dat het niet te doen is,' vertelt Corrie. 'Het is heel leuk om zo te wandelen. Mijn slogan is: de gezelligheid is het gezondste deel van de wandeling. Mensen die veel alleen zijn, zullen hun mentale gezondheid vooruit zien gaan. Natuurlijk is de eerste stap om mee te gaan groot, maar je komt in een warm bad. Ik hoor vaak: als ik wist dat

het me zoveel bracht, was ik er eerder mee begonnen. Hoe mooi is dat. Daarnaast zie ik veel vriendschappen ontstaan.'

'De parkwandelingen geven werkende mensen de mogelijkheid om mee te gaan,' legt Corrie uit. 'Door de week zijn de wandelaars meestal vanaf de pensioenleeftijd.'

Zelf loopt Corrie met bijna alle wandelingen mee: 'Iedereen zou dit moeten doen, met een groepje aan de wandel. Ik vind dit echt een heel goed initiatief. Ikzelf houd van wandelen, de natuur en gezelligheid en daarom zet ik me hiervoor in.'

## Meer informatie

Voor wie meer wil bewegen en van de natuur genieten, is Gezond Natuur Wandelen een prima initiatief om bij aan te sluiten. Nieuwe wandelbegeleiders zijn meer dan welkom.

Stuur voor meer informatie een mail naar [zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl](mailto:zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl) of kijk op [www.gezondnatuurwandelen.nl](http://www.gezondnatuurwandelen.nl).

## Vrijwilligers Informatie Punten:

### inZet Rokkeveen

Inlooplocatie inZet  
Nathaliegang 79  
2719 BT Zoetermeer

Open: dinsdag van 12.00 tot 15.00 uur  
Bellen kan van maandag tot en met vrijdag tijdens kantooruren  
Telefoon: 088 - 023 4208  
Mobiel: 06 - 52385879  
E-mail: [vrijwilliger.nathaliegang@paletwelzijn.nl](mailto:vrijwilliger.nathaliegang@paletwelzijn.nl)

### Stichting Present

Kerkenbos 8  
2715 RP Zoetermeer

Alleen via afspraak  
Bellen kan op maandag tot en met donderdag  
Mobiel: 06 - 41601300  
E-mail: [info@presentzoetermeer.nl](mailto:info@presentzoetermeer.nl)

### inZet Centrum

Rakkersveld 253  
2722 BN Zoetermeer

Open: donderdag van 13.00 tot 15.00 uur  
Bellen kan van maandag tot en met vrijdag tijdens kantooruren  
Telefoon: 079 - 888 5550  
E-mail: [info@stichtingpiezo.nl](mailto:info@stichtingpiezo.nl)

### Gilde

Stadhuisplein 1 (Forum/bibliotheek)  
2711 EC Zoetermeer

Open: vrijdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur  
Bellen kan op maandag, woensdag en vrijdag tijdens kantooruren  
Mobiel: 06 - 17469128  
E-mail: [infobalie@gildezoetermeer.nl](mailto:infobalie@gildezoetermeer.nl)

**Wilt u op de hoogte blijven van nieuws over vrijwilligerswerk?**

Geef u dan op voor onze maandelijkse nieuwsbrief via [www.zoetermeervoorelkaar.nl](http://www.zoetermeervoorelkaar.nl)



## Fietstochtje maken? Dit is de plek!

Een rondje fietsen of juist een lange fietstocht maken. Het kan allemaal in Zoetermeer. De mooie fietspaden vallen goed in de smaak. Zoetermeer werd vorige week bekroond tot beste, grote fietsgemeente! Zin in een rondje op de pedalen? Bekijk [www.zoetermeerisdeplek.nl](http://www.zoetermeerisdeplek.nl) voor de mooiste fietsroutes. We zetten er hier vast een paar op een rij.

### Stad & Polder route

De Stad & Polder route leidt je naar en door het prachtige polder- en veenweidegebied grenzend aan de stad. Je kunt al fietsend



de eeuwenoude wegen, watergangen en gemalen ontdekken. Fiets door groene parken zoals het Westerpark en het Buytenpark, of verken de uitgestrekte polders rondom de stad, zoals de Noordhovense Polder en de Nieuwe Driemanspolder. Geniet van het uitzicht over de Dobbeplass of verken de historische binnenstad zoals het Dorp. Waar wacht je nog op? Spring op de fiets en ontdek Zoetermeer op jouw eigen tempo.

### Naar zee vanuit Zoetermeer route

Vanuit Zoetermeer fiets je door het groen rechtstreeks naar zee. Lekker toeren door de mooie landschappen en uitwaaien op het strand. Dat klinkt als een perfecte dag. De route gaat langs Buytenpark én Meerpolderdijk, een mooi stuk Zoetermeers buitengebied. Daarnaast ontdek je de Vlietlanden en de Vliet (weide), de Knippolder en de Duivenvoordse- en Veenzijdse Polder en de landgoederenzone (horsten). De route eindigt bij het duingebied van Meijendel.

### Park & groengebieden route

In de randstad zijn weinig plekken waar zoveel parken, polders, plas- en buitensport- en recreatiemogelijkheden zijn, als in Zoetermeer. Zo fiets je met de Park & Groengebied fietsroute langs en door al deze mooie plekken. Je passeert onder andere het Westerpark, Balijbos, Wilhelminapark, Binnenpark, De Oude Kerk en nog veel meer plekken. Stap onderweg eventjes af om te genieten van het mooie uitzicht of om een foto te maken van al het mooie groen.



### Toeren op een E-Chopper

Met deze duurzame en geruisloze elektrische scooter ontdek je Zoetermeer en omgeving op een wel heel toffe manier. De scooters kun je huren bij Hoeve Kromwijk, een leuke uitvalsbasis om verschillende kanten op te gaan. Ontdek de natuur en bezienswaardigheden van Zoetermeer, zoals de Nieuwe Driemanspolder, Westerpark, Buytenpark, Noord-AA, watertoren De Tien Gemeenten, uitkijkpunt De Rozenberg, de Skybar van SnowWorld (80 m hoog) en de historische molen De Hoop.



Onderweg kun je verschillende horecalocaties aandoen waar je even kunt ontspannen of een versnapering kunt bestellen. Dat belooft een geslaagde dag te worden.





# Eropuit tijdens de BRAVO! Lenteweek

**Van 3 tot en met 9 juni kunt u meedoen met verschillende proeflessen speciaal voor 55+'ers. Kijk snel of er iets voor u bij zit en schrijf u uiterlijk zaterdag 1 juni in via [www.zoetermeer.nl/bravo](http://www.zoetermeer.nl/bravo).**

## Step by Step fitness

Stapje voor stapje fitter worden: dat is waar het bij de Step by Step les om draait. U bouwt rustig uw kracht, uithoudingsvermogen en conditie op. De groepslessen zijn nooit hetzelfde. Ga aan de slag met fitnessmaterialen, uw eigen lichaamsgewicht en verschillende workout- en spelvormen. Daarnaast worden de deelnemers regelmatig verrast met een wandeling door de wijk Rokkeveen, waarbij tussendoor verschillende oefeningen worden gedaan.

- Maandag 3 juni van 18.45 tot 19.45 uur
- Woensdag 5 juni van 19.00 tot 20.00 uur



**Locatie:**  
Dunea gebouw,  
Plein van de Verenigde  
Naties 11-15

## Ontdek het beweegpark Noord Aa

Geniet van heerlijk buiten bewegen aan de rand van het Noord Aa in het beweegpark. De sportcoaches staan klaar om uit te leggen hoe u alle fitnessstoestellen gebruikt. Trek comfortabele kleding aan waarin u goed kunt bewegen en kom gezellig langs!

- Vrijdag 7 juni, u kunt vrij inlopen tussen 10.00 en 12.00 uur
- Vrijdag 7 juni, u kunt vrij inlopen tussen 14.00 en 16.00 uur



**Locatie:**  
Naast het clubgebouw van de  
Road Runners Zoetermeer,  
Langeland 14, 2725 KZ

## Dansen

Dansen is sport én ontspanning in één. Kom tijdens de lenteweek langs bij dansschool Jessica Dansen. Meld u aan voor de gratis proeflessen, maak kennis met verschillende dansstijlen en ontdek de gezellige sfeer in de dansschool.

### Latin moves

- Zaterdag 1 juni om 10.15 uur
- Maandag 3 juni om 18.45 uur
- Zaterdag 8 juni om 10.15 uur

### Stijldansen

- Zaterdag 1 juni om 20.00 uur
- Vrijdag 7 juni om 18.45 uur

### Argentijnse tango

- Maandag 3 juni om 18.45 uur

### Rollatordansen

- Vrijdag 7 juni om 13.00 uur

### Zumba

- Donderdag 6 juni om 10.30 uur

### Locaties:

Dansschool Jessica Dansen, Gaardedraaf 181 en 185.  
Het rolstoeldansen is in De Vlieger, Groen-blauwlaan 133.



## Stoel-en-Dans

Stoel-en-Dans is een nieuwe dansvorm. U danst de les zittend op een stoel, onder begeleiding van bekende balletmuziek. Op deze manier werkt u aan uw houding, lenigheid en conditie terwijl u uw gewrichten spaart.

- Donderdag 6 juni van 14.45 tot 15.45 uur



**Locatie:**  
Eerste verdieping  
van het CKC-gebouw,  
Leidsewallen 80

## Meer bewegen voor ouderen

Wilt u soepeler bewegen in uw dagelijks leven? Doe dan mee met de proefles 'meer bewegen voor ouderen'. Met afwisselende oefeningen verbetert u uw balans, uw fijne beweging of uw oog-hand-coördinatie. U kunt ook de Smart Floor uitproberen. Als u over de Smart Floor loopt, geeft de vloer informatie over hoe u loopt.

- Donderdag 6 juni van 09.15 tot 10.00 uur
- Donderdag 6 juni van 10.30 tot 11.15 uur

**Locatie:**  
InZet,  
Blijdorplaan 471



**VOL**

## Boksen voor iedereen, ook voor mensen met Parkinson

Het verbaast u misschien, maar boksen is heel geschikt voor mensen met de ziekte van Parkinson of met CVA, niet-aangeboren-hersenletsel, MS en Alzheimer. Door te boksen verbetert u uw uithoudingsvermogen en leert u verschillende bewegingen en stoten maken. Dit zorgt voor een betere balans en motoriek en meer spierkracht. Voor deze training hoeft u niet de ring in. Bij de oefeningen wordt gewerkt met bokszakken om spieren op te bouwen. Terwijl met het voetenwerk ook aan de balans wordt gewerkt.

- Maandag 3 juni van 13.00 tot 14.00 uur
- Donderdag 6 juni van 13.00 tot 14.00 uur

**Locatie:** Sportcity Dekker, Scheglaan 12



## Walking Football

Bent u 55+ en lijkt het u leuk om nog lekker te voetballen? Maak kennis met Walking Football. Bij deze nieuwe voetbalvorm wordt er tijdens een partijtje niet gerend. De trainers staan klaar om u van alles te leren over Walking Football, terwijl u ondertussen werkt aan uw conditie. Iedereen kan meedoen. Aan het einde van de training gaat u de competitie aan met een partijspel. Vervolgens kunt u onder het genot van een heerlijke kop koffie bijkomen in de kantine van FC Zoetermeer.

- Dinsdag 4 juni van 10.00 tot 11.00 uur



**Locatie:**  
FC Zoetermeer  
Scheglaan 1

## Schietsport

Maak kennis met de wereld van schietsport. Deze uitdagende sport draait veel meer om precisie en concentratie dan om fysieke kracht. Het is geschikt voor zowel ervaren schutters als nieuwsgierige beginners.

- Dinsdag 4 juni 19.30 tot 20.30 uur
- Dinsdag 4 juni 20.45 tot 21.45 uur

**Locatie:**  
Schietsportvereniging  
Zoetermeer,  
Voorweg 54a



**VOL**

## Benieuwd hoe fit u bent? Doe de gratis fitscan!

**Wilt u meer energie of bent u benieuwd hoe fit u bent? Schrijf u dan in voor een gratis fitscan.**

Tijdens de fitscan doet u een aantal korte, eenvoudige oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Na afloop krijgt u een advies op maat, vol met handige tips die u kunnen helpen om u fitter te voelen. De fitscan en het adviesgesprek duren samen 30 minuten. Meedoen is gratis en u zit na afloop nergens aan vast. U kunt van 3 tot en met 9 juni terecht bij de volgende fysiopraktijken:

- Seghwaert Fysiotherapie (Seghwaert)
- PMC Impact (Seghwaert)
- Praktijk voor Fysiotherapie Dunantstraat (Driemanspolder)
- FysiOK (Centrum, driemanspolder)
- SPARK Fysiotherapie (Rokkeveen)
- Impact - fysiotherapie & training (Oosterheem)
- Fysiotherapie Meerzicht & Entree (Meerzicht)
- Fysio Buytenwegh (Buytenwegh)
- MTC Zoetermeer (Buytenwegh)
- Fysio Life Balance (Buytenwegh)

### Schrijf u op tijd in

Inschrijven kan tot en met donderdag 30 mei via [www.zoetermeer.nl/bravo](http://www.zoetermeer.nl/bravo).

**Daar vindt u ook de beschikbare tijden en adressen.**