



Twijfelt u of iemand thuis wel veilig is?

Huiselijk geweld kan ook in uw omgeving voorkomen, zoals bij uw burens, een vriend, collega of familielid. Maakt u zich zorgen omdat u bijvoorbeeld iets hebt gezien of gehoord wat niet goed voelt? Door te vragen of het wel goed met iemand gaat, kunt u diegene helpen om de situatie te doorbreken. Dit zorgt ervoor dat iemand zich gesteund en minder alleen voelt. Als omstander kunt u een grote rol spelen om een onveilige thuissituatie te doorbreken.

Zet een eerste stap en vraag hoe het gaat. Gebruik deze 3 gesprekstips om in actie te komen.

- Benoem wat u opmerkt. Bijvoorbeeld: Ik hoor vaak geschreeuw, hoe gaat het met je?
- Neem een open houding aan en wees niet veroordelend.
- Laat weten dat u er voor diegene bent. Bijvoorbeeld door praktische hulp aan te bieden. Zoals boodschappen doen of de kinderen uit school halen.

Meer hulp

Komt u er niet uit of twijfelt u of u het wel goed ziet? Kijk voor meer informatie op www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl. Wilt u advies van een professional of vindt u het fijn als er iemand met u meedenkt? Bel of chat dan met een professional van www.VeiligThuis.nl.



Hoe beschermt u uw bedrijf tegen digitale criminaliteit?

Ondernemers, opgelet: tegenwoordig is het niet de vraag óf, maar wanneer hackers uw computersystemen proberen aan te vallen. Ook kleine en middelgrote bedrijven zijn steeds vaker slachtoffer. Maar hoe kunt u zich hierop voorbereiden? U hoort het tijdens het gratis Cyber Security Event op donderdag 10 oktober in de Dutch Innovation Factory in Zoetermeer. Het programma start om 18.30 uur.

Praktijkvoorbeelden en handige adviezen

Tijdens deze bijeenkomst laat een IT-expert zien hoe hackers te werk gaan, deelt een ondernemer zijn ervaring als slachtoffer, en geeft de politie praktische tips om uw bedrijf digitaal

veilig te houden. Na deze avond weet u welke gevaren er zijn en hoe u uw bedrijf beter kunt beveiligen. Burgemeester Michel Bezuijen opent de avond, waarna bekende presentator Ewout Genemans het programma verder begeleidt.

Bent u nieuwsgierig geworden? Schrijf u snel in via de QR-code.



Chapeaubeeldje voor echtpaar Neijssel

Op 25 september ontvingen Maja en Henk Neijssel een Chapeaubeeldje uit handen van burgemeester Michel Bezuijen. Het echtpaar ontving deze gemeentelijke onderscheiding voor het bedenken én oprichten van het Maja Anjohuis; een inloophuis voor mensen met kanker of mensen die kanker hebben gehad.

Maja en Henk Neijssel richtten het inloophuis in november 2022 op. Het idee hiervoor ontstond toen mevrouw Neijssel zelf ziek werd. In Zoetermeer was nog geen gelegenheid waar (ex-)kankerpatiënten elkaar konden ontmoeten en ervaringen konden delen. Met haar man Henk aan haar zijde startte zij daarom het Kankerpatiënten Inloophuis Zoetermeer.

Inmiddels heeft het inloophuis de vorm van een stichting gekregen met de naam Maja Anjohuis. Maja en Henk zijn de gastvrouw en -heer van het inloophuis. Aan de Nathaliegang 79 in het pand van inZet in Zoetermeer organiseren zij, samen met vele vrijwilligers, creatieve workshops, informatieve bijeenkomsten en inloopochtenden voor lotgenoten.



VOLG DE GEMEENTE ZOETERMEER:

[facebook.com/gemeentezoetermeer](https://www.facebook.com/gemeentezoetermeer)
[@gemeentezoetermeer](https://www.instagram.com/gemeentezoetermeer)

Stoppen met roken? Doe het samen met Stoptober

Wilt u stoppen met roken? Dan is dit een goed moment. Op 1 oktober 2024 startte de landelijke campagne Stoptober. Ook in Zoetermeer is er hulp bij het stoppen met roken.

Met 28 dagen niet roken heeft u wel 5 keer meer kans om dit vol te blijven houden. Doe daarom mee met Stoptober en ga samen met anderen deze uitdaging aan. Op www.stoptober.nl vindt u veel om u te helpen met stoppen: gratis tips, adviezen, digitale bijeenkomsten, een tijdschrift, een app en een actieve social community.

Hulp in Zoetermeer

In Zoetermeer organiseert Rookvrijookjij! in Rokkeveen groepstrainingen voor inwoners die begeleiding bij het stoppen met roken willen hebben. De groepstraining start op maandag 9 december van 19.00-20.30 uur in Gezondheidscentrum Rokkeveen, Groenblauwlaan 145. De training bestaat uit 7 avonden. Uw basisverzekering betaalt de kosten voor deze groepstrainingen. Ook is het mogelijk om een individuele training te volgen.

Wilt u meer weten over deze groepstraining of wilt u zich aanmelden? Kijk dan op: www.rookvrijookjij.nl of bel naar 076-889 5195

Let op! Het is niet de bedoeling dat u voor vragen over deze groepstraining contact opneemt met het gezondheidscentrum Rokkeveen.



Zet uw vrijwilliger(s) in het zonnetje

Het is weer tijd om alle geweldige vrijwilligers te waarderen. Rondom Nationale Vrijwilligersdag (7 december 2024) willen we de vrijwilligers, die zo belangrijk zijn voor jullie organisatie, in het zonnetje zetten. Dé kans om als organisatie je waardering te tonen.

Aanmelden

Tot en met 13 oktober 2024 kunt u via een online aanmeldformulier aangeven hoeveel attenties u voor uw vrijwilligers wilt bestellen. Meer informatie vindt u op www.zoetermeervoorelkaar.nl/waardering.



Komin beweging en doe mee aan Wandel je Fit!

Wilt u meer energie, gezond bezig zijn én nieuwe mensen ontmoeten? Sluit dan aan bij 'Wandel je Fit'! De wandelgroep loopt iedere week samen met de buurtsportcoach door een mooi stukje natuur in Zoetermeer. De wandelingen vinden elke week plaats op een andere

groene locatie in Zoetermeer. Na afloop trakteren we u op een kopje koffie of thee. Eens per maand is er een fysiotherapeut aanwezig voor advies.

Loopt u mee? Meld u dan gratis aan via sport-spel@zoetermeer.nl.

Wandelschema:

Dag	Niveau	Afstand	Duur
Maandag 12.45 uur	Gemiddeld	4-6 km	60 minuten
Woensdag 11.15 uur	Beginners	2-4 km	30-45 minuten
Woensdag 13.30 uur	Gevorderd	6-8 km	60-90 minuten



Neem eens een kijkje bij de raadsvergadering op maandag 7 oktober

Op maandagavond 7 oktober neemt de gemeenteraad weer besluiten. U bent van harte welkom om deze raadsvergadering te volgen vanaf de publieke tribune. Ook kunt u meekijken via de internetuitzending. De vergadering vindt plaats in de raadzaal van het Stadhuis en begint om 19.30 uur.

Onderwerpen en internetuitzending

U kunt vast zien 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

079-207 7040: op dit 079-nummer

kunt u ons bereiken via WhatsApp

14 079

Publieksplein

Alleen op afspraak

Engelandlaan 502

www.zoetermeer.nl/afsprakenmaken

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



Coming Out Day

In Zoetermeer mag je zijn wie je bent. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar voor de LHBTQIA+ gemeenschap is dat nog altijd niet zo makkelijk. Tijdens Coming Out Day (11 oktober) vragen we hier extra aandacht voor. Zodat we samen met inwoners en organisaties van Zoetermeer een veilige en vriendelijke omgeving creëren voor iedereen in stad.

Opgroeien is in deze huidige tijd niet altijd even makkelijk en als je dan ook nog worstelt met je identiteit en alle vooroordelen daaromheen is dat nog moeilijker. Geweldig wat COC Haaglanden en gro-up doen voor LHBTQIA+ jongeren. Hun werk heeft een positief effect op het zelfvertrouwen van deze jongeren. Maar onze steun blijft nodig, dus ik roep iedere Zoetermeerder op ook hun solidariteit te tonen en de vlag te plakken.

Wethouder Frinking

Activiteiten

Er zijn verschillende activiteiten in Zoetermeer rondom Coming Out Day. Op dinsdag 8 oktober is in het Stadstheater de filmvertoning van Anne+. Kijk voor meer informatie in de agenda op www.bibliotheek-zoetermeer.nl.

Op zaterdag 12 oktober is er een Living Library. Ontmoet bijzondere mensen met bijzondere verhalen. Kijk voor meer informatie op www.bibliotheek-zoetermeer.nl.

In gesprek met: Maaïke Frankena en Bo Constanca

Maaïke Frankena en Bo Constanca zetten zich tijdens hun werk in voor de LHBTQIA+ gemeenschap en weten als geen ander hoe belangrijk het is om stil te staan bij Coming Out Day.

Maaïke: "Ik hoop dat mijn functie in de toekomst niet meer nodig is, dat zou fantastisch zijn"

Maaïke Frankena is coördinator van team voorlichting bij COC Haaglanden. Het voorlichtingsteam maakt seksuele en genderdiversiteit bespreekbaar op scholen. Dit doen ze door het geven van gastlessen.

"Praat met iemand, in plaats van over iemand"

"Onze gastlessen worden gegeven door queermensen, of bijvoorbeeld door mensen die in een regenbooggezin zijn opgegroeid", vertelt Maaïke. "We vinden het belangrijk dat scholieren met bijvoorbeeld een queerjongere kunnen praten, in plaats van over iemand praten. Zo maken we de weerstand en de vooroordelen zichtbaar. Ons hoofddoel is ervoor zorgen dat iedereen voelt dat ze erbij horen en zichzelf kunnen zijn. Ons motto is dan ook: Let's agree to disagree," vertelt Maaïke.

"We ontvangen wel eens mails van scholieren die vertellen dat onze gastlessen hen het zetje gaf om open te zijn over hun identiteit. Dat is toch mooi om te lezen. Ik hoop dat mijn functie in de toekomst niet meer nodig is, dat zou fantastisch zijn".

Naast de voorlichting op scholen, verzorgt Maaïke's collega Jodie Witteveen de begeleiding aan GSA's (Gender and Sexuality Alliances) op scholen. Dit is een groep scholieren die vindt dat iedereen op hun school zichzelf moet kunnen zijn, zonder zich daarvoor te hoeven schamen of te verantwoorden. "Op deze manier zorgen we ervoor dat op school het goede gesprek plaatsvindt. We willen aan jongeren laten zien dat ze echt zichzelf kunnen zijn en dat alles kan.

Een oproep aan niet-queer-mensen
Maaïke doet ook een oproep aan Zoetermeerders voor de plak-de-vlag actie. "De plak-de-vlag actie is een oproep aan iedereen om die vlag op te hangen. Vooral aan de stille meerderheid en niet-queer-mensen, wees niet meer stil. Laat je eens horen. Scheur 'm uit en plak hem op!"

Bo: "Ik weet hoe belangrijk het is om een plek te hebben waar je jezelf kunt zijn"

Bo Constanca is jongerenwerker bij gro-up. Daar begeleidt Bo jongeren tussen de 12 en 24 jaar. Als jongerenwerker ben je een aanspreekpunt voor jongeren in de wijk. Maar dat niet alleen, Bo is ook de schakel tussen gemeente, politie, handhaving en de wijk. "Wij bemoeien ons met alles wat er gebeurt in de leefwereld

van jongeren. Denk bijvoorbeeld aan het helpen van jongeren die een CV moeten schrijven, tot aan jongeren die uit huis worden geplaatst. Het is heel divers," vertelt Bo.

"Minimaal één keer per week komen we bij elkaar"

Bo stimuleert ook initiatieven vanuit de jongeren zelf. "Op een dag kwam een queerjongere naar mij toe. Hij vertelde dat hij graag iets wilde opzetten voor andere queerjongeren in Zoetermeer. Nu komen we met die groep jongeren, Fruits, minimaal één keer per week bij elkaar." Wat twee jaar geleden begon als een groep van 8 jongeren, is inmiddels uitgegroeid tot een groep van meer dan 50 jongeren. "Ik weet hoe belangrijk het is om een plek te hebben waar je jezelf kunt zijn."

Succesvol poetry event
Naast het samenkomen, organiseert de jongerengroep ook heel veel. Bijvoorbeeld een uitje naar de Efteling of Madurodam en zelfs een uitwisseling naar Barcelona via Youth Exchange. "Het hoogtepunt was toch wel afgelopen zomer, toen we een Poetry event organiseerden. Het was een open event voor spoken word en poetry. Jongeren uit de queergroep deden mee, maar ook andere performers die al langer bezig waren met poetry of muziek. De jongeren waren heel open op het podium en dat viel ook op bij de 60 bezoekers. Een van de bezoekers kwam na afloop naar mij toe en zei: "Wow, deze avond heeft me laten zien dat de community heel anders in elkaar zit." Dat was voor mij echt een goede afsluiter van de zomervakantie," vertelt Bo trots.

Geert: "Bo is zelf ook een rolmodel"

Naast Bo zit nog een jongerenwerker: Geert van Rijn. Hij vertelt dat Bo zelf ook een rolmodel is voor veel jongeren. "Heel veel queerjongeren weten Bo te vinden. Hij geeft tips of biedt een luisterend oor."



Maaïke, Bo en Geert



Wij steunen LHBTQIA+

#plakdevlag

In 2020 bedacht door:





Rol een Rondje Gezond!

Gebruikt u een rolstoel of scootmobiel? Dan nodigt de beweegroute Rondje Gezond u uit om in beweging te komen, lekker in de buitenlucht. Heeft u het sportieve rondje al geprobeerd? Volg de route en kom langs de speciale toestellen en groene randen van de wijken Driemanspolder, Meerzicht en Entree.

De route

Het begin- en eindpunt van de route is onderaan bij de Nelson Mandelabrug op de Boerhaavelaan. Begint u uw rondje liever op een ander punt? Dat kan natuurlijk ook. De gehele route is voor u toegankelijk.



Rondje Gezond is ook voor u!

Er zijn toestellen die speciaal geschikt zijn voor mensen met een fysieke beperking. Denk aan een handbike, rugstretcher en KWIEK-oefeningen. Het maakt niet uit wat uw niveau is. Volg de gemarkeerde stoeptegels en kom in beweging!

Doe mee met de winactie

Ontdek Rondje Gezond, deel uw leukste foto waarbij u gebruik maakt van Rondje Gezond op social media en win een sportshirt van Entree. Kijk voor meer informatie en de voorwaarden op de website.



Meer weten over Rondje Gezond?

U kunt de route ook op de website bekijken. U ziet daar welke toestellen speciaal geschikt zijn voor mensen met een fysieke beperking. Ga naar www.entreezoetermeer.nl/rondjegezond.





Samen energie besparen:

Verduurzamen duur? Niet samen met uw buur!

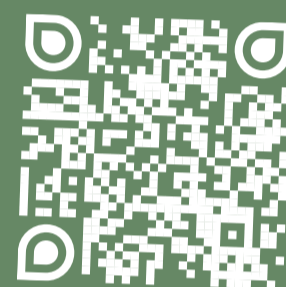
Samen met uw burens aan de slag is leuker, makkelijker én vaak goedkoper. U verdeelt het werk en profiteert van elkaars (technische) kennis en ervaring. Ook kunt u samen met uw burens de subsidie **Handen Ineen** van maximaal 5000 euro aanvragen via www.zoetermeer.nl/handen-ineen. Deze subsidie is bedoeld voor bijvoorbeeld verduurzamingsadvies, het organiseren van buurtbijeenkomsten en het maken van communicatiemiddelen. Subsidie aanvragen kan nog tot 15 oktober 2024.

Kijk het webinar van 25 september terug!

Op woensdag 25 september organiseerde de gemeente een live webinar. Geïnteresseerden kregen uitleg over de subsidie **Handen Ineen**, de voorwaarden en hoe ze deze kunnen aanvragen. Bewoners vertelden over de ervaring die zij hebben en de stappen die zij samen met hun burens hebben gezet.

Een procesbegeleider van DEZo vertelde hoe zij kan helpen om andere bewoners enthousiast te krijgen. Nieuwsgierig? Bekijk het webinar via www.zoetermeer.nl/handen-ineen of scan de QR-code.

De subsidieronde sluit 15 oktober!





AAN DE BAK

MET BETER AFVAL SCHEIDEN



**DOE JE OOK MEE? GA VOOR TIPS NAAR
ZOETERMEERAANDEBAK.NL**





BRAVO! Festival

Hét **gratis** evenement
voor 55-plussers in
Zoetermeer.



Ontdek onze diverse
sportieve activiteiten en
ervaar zelf hoe leuk
bewegen kan zijn



Janny van
der Heijden



Barbara
de Loor

Zaterdag
5 oktober 2024
10.00 uur – 15.00 uur
Dekker Zoetermeer



Jaap
Jongbloed

10.15 uur in beweging met Barbara de Loor
Presentaties van Janny van der Heijden en Jaap Jongbloed
Bowlen • Stoelyoga • Snookeren • Fitstraat • Padel
Darten • Informatiemarkt • Workshops • Muzikale omljsting

Blijf fit en vitaal, en geniet elke
dag op een actieve manier.
Kom langs en ervaar het zelf!

Meld je aan:
bravofestival.nl

Route 079 is terug!

Na een succesvolle eerste editie in januari, is Route079 in oktober weer terug van weggeweest. Met twintig programmaonderdelen en maar liefst 1.182 bezoekers was dit evenement begin van dit jaar dé plek om cultuur te ontdekken in onze stad. En dat gaan we dit najaar natuurlijk overtreffen. Route079 is een gratis evenement dat jou als cultuurliefhebber dé gelegenheid geeft om kennis te maken met, deel te nemen aan en verrast te worden door de Zoetermeerse cultuur. Van 22 t/m 27 oktober 2024 ontdek je weer een week lang de meest bijzondere Zoetermeerse talenten uit cultuurland, door je eigen culturele route uit te stippelen. Jouw eigen programma, jouw eigen Route079!

Benieuwd naar het volledige programma? Kijk snel op route079.nl!

Kinderboekenweek

Van 2 t/m 13 oktober is het Kinderboekenweek! Dit jaar is het thema 'Lekker Eigenwijs'.

Kinderboekenfestival

Zaterdag 5 oktober organiseert de bibliotheek in het Forum het Kinderboekenfestival 'Lekker Eigenwijs'.

Kinderboekenauteur Jozua Douglas, bekend van De verschrikkelijke badmeester en

Bureau Speurneus, treedt op en signeert boeken. Je kan je laten schminken, meedoen aan een musicale workshop van Soul House en rondneuzen tussen alle kinderboeken. En heb je nog een boete bij de bibliotheek? Alleen op 5 oktober kan je je boete weglesen! **Zaterdag 5 oktober 2024, 10.00 tot 15.00, Bibliotheek Forum, Stadhuisplein 1.**

(Kinder)boekenwinkels in Zoetermeer

Tijdens de Kinderboekenweek ontvang je het kinderboekenweekgeschenk "Schatpakkers" bij besteding van € 13,50 aan kinderboeken. Gelukkig zijn er genoeg boekhandels in Zoetermeer waar je (kinder) boeken kan scoren. Bekijk het overzicht op zoetermeerisdeplek.nl!



Vroeg Pieken (4 oktober)

Wil jij je weekend vroeg op de vrijdagavond inluiden? Kom dan naar Vroeg Pieken bij On The Rocks! Bij Vroeg Pieken hoef je niet tot middernacht te wachten om te kunnen dansen op je favoriete nummers. Het start om 20.00 uur en om 00.30 uur ben je helemaal voldaan aan je weekend en begonnen. Lekker vroeg losgaan op de door jou gekozen hitjes, want jij bepaalt welke nummers er bij Vroeg Pieken gedraaid worden. Ideaal toch?



Aardappel belevenis (6 oktober)

Op zondag 6 oktober ontdek je bij Boerderij 't Geertje hoe je van een aardappel patat kan maken! Je zoekt een aardappel uit, wast en hakt hem. Terwijl de patatjes worden gebakken kan je meedoen aan de aardappelquiz. En daarna... smullen maar! De aardappelen komen van het zusje van 't Geertje, Geertje's Hoeve.

Op zoek naar meer uitjes? Kijk op UITagendazoetermeer.nl.

