



# Week tegen Eenzaamheid

Ook u kunt vandaag iets betekenen voor iemand die zich eenzaam voelt. Heeft u een familielid, vriend of buur die hier last van heeft? Er is altijd wel iets dat iemand leuk vindt om te doen, samen met u of met anderen. Een steuntje in de rug kan veel betekenen. Zoetermeer en de Zoetermeerse Community tegen eenzaamheid doen ook dit jaar mee met de Week tegen Eenzaamheid.

Donderdag  
29 september  
t/m donderdag  
6 oktober

## Eenzaamheid, zullen we dat sámen oppakken?



Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich vaak eenzaam. Dat gevoel is niet aan de buitenkant te zien. Waar de een tegenslag of verdriet na verloop van tijd een plekje geeft, is het voor de ander steeds lastiger om positief te blijven. Deze negatieve gedachten kunnen dan overgaan in gevoelens van eenzaamheid. Dit kan iedereen overkomen.

### Wat kunt u doen?

Ziet u dat iemand in uw omgeving worstelt met iets in zijn of haar leven? Wacht dan niet af. Begin het gesprek. Een simpele 'Hoe gaat het?' kan al veel voor iemand betekenen. Neem de tijd en stel u open, eerlijk en nieuwsgierig op. Geef geen mening, advies of oplossing, maar luister naar

die persoon. Blijf doorvragen en vul het verhaal niet voor de ander in. Luisteren en er zijn voor iemand kan veel betekenen.

### Klein gebaar

Het kan in een klein gebaar zitten. Een kopje koffie drinken, een gesprekje in de supermarkt of samen met iemand de hond uitlaten. Zomaar een kaartje sturen of iemand helpen bij het koken of tuinieren. Samen iets doen verbindt en dat werkt beide kanten op. Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem. U kunt dat niet voor een ander oplossen, maar het gesprek aangaan is een goed begin.

### Week tegen Eenzaamheid

Voor wethouder Ingeborg ter Laak is eenzaamheid een belangrijk thema: 'We komen uit een periode waar we veel moesten inleveren op het gebied van ontmoeting en contact. Ik ben heel blij dat er op dit moment weer veel mogelijk is. Maar de gevolgen van de afgelopen periode mogen we niet onderschatten. Veel mensen voelden zich in de coronaperiode eenzaam of voelen zich nog steeds eenzaam. Het is belangrijk dat we hier aandacht aan besteden. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid doen we dat dan ook extra. Verschillende Zoetermeerse organisaties organiseren activiteiten die in het teken van ontmoeting staan. Als wethouder kan ik eenzaamheid helaas niet oplossen: dat moeten we samen doen. Grijp deze week dus aan om een klein gebaar te maken: groet de burens op straat of drink bijvoorbeeld een kop koffie bij oma.'

Mijn naam is Anita van der Voort, 41 jaar met vrijwel altijd een uurtje of drie te weinig op een dag. Met grote dankbaarheid probeer ik zoveel mogelijk gezelligheid en kleur in de wereld te brengen. Dit doe ik als voorzitter van stichting Eigen Wij, met mijn bedrijf in vitaliteit en ontspanning en als freelance social worker in Leiden. Alles met één missie: zoveel mogelijk medemensen in hun kracht zetten.

## Eenzaamheid

Eenzaamheid kent geen tijd.

Het lijkt geen begin of einde te hebben. Eenzaamheid discrimineert niet. Eenzaamheid maakt geen onderscheid in leeftijd, kleur, plek op de maatschappelijke ladder, bankrekening, afkomst, of geartheid.

Een klein budget of overvloed in geld.

Een veilige wieg in Nederland of huis en haard verlaten op zoek naar veiligheid.

Oma van 8 kleinkinderen of die stille weduwnaar van 48.

Een succesvolle ondernemer die eenzaam aan de top staat of de onzichtbare werknemer in het archief.

Op zoek zijn naar van wie je mag houden of vastzitten in een ongelukkig huwelijk.

Eenzaamheid.

Het kan iedereen raken, want eenzaamheid discrimineert niet. Er is geen term die de leegte van eenzaamheid volledig kan dekken, geen term die het woord eenzaamheid kan verzachten.

Eenzaamheid is de stille gesprekspartner van velen.

Eenzaamheid is de verlegen verbinder van onze maatschappij.

Eenzaamheid kent geen tijd.

Het lijkt geen begin of einde te hebben.

Eenzaamheid discrimineert niet.

Anita van der Voort  
Stichting Eigen Wij



## Bijeenkomst Zoetermeerse Community tegen eenzaamheid

Eenzaamheid tegengaan en prettig leven doen we samen. Alleen als we de handen ineenslaan, kunnen we echt iets betekenen voor eenzame inwoners. Daarom is de Zoetermeerse Community tegen eenzaamheid opgericht. Deze community bestaat uit bedrijven, de gemeente, vrijwilligers en allerlei organisaties op het gebied van welzijn, sport, cultuur en levensbeschouwing. Het uitgangspunt: iedereen heeft iets te bieden, mensen bekommeren zich om elkaar en de samenleving wordt rijker als mensen samenwerken.

Op 13 oktober 2022 van 16.30 tot 20.00 uur organiseert de community een netwerkbijeenkomst met het thema **In Beweging**. Wilt u erbij zijn? Aanmelden kan via [tegeneenzaamheid@zoetermeer.nl](mailto:tegeneenzaamheid@zoetermeer.nl)

WEEK  
TEGEN  
EENZAAMHEID



# Activiteiten in de Week tegen Eenzaamheid

Ontmoeting en verbinding staan centraal in de Zoetermeerse Week tegen Eenzaamheid. Een groot aantal organisaties organiseert activiteiten die gezellig en interessant zijn. Dus sluit aan en neem vooral iemand mee!

## PROGRAMMA

Op deze pagina vindt u een greep uit alle activiteiten. Tenzij anders vermeld, zijn de activiteiten gratis.

## OPEN NEDERLANDSE TAALESSEN

Taalles voor iedereen die beter wil leren spreken, schrijven en lezen van de Nederlandse taal. Wilt u graag mensen helpen om deze vaardigheid onder de knie te krijgen? Ook dan bent u van harte welkom!  
Waar: Inlooplocatie Buytenwegh, Meerzicht en Centrum en Wijktoin Noordhove  
Aanmelden: via [info@stichtingpiezo.nl](mailto:info@stichtingpiezo.nl) of 079-8887770

## DONDERDAG 29 SEPTEMBER

### ■ Natuurwandeling van 1 uur

10.00 uur  
Waar: Palet Welzijn Dienstencentrum Bijdorp  
Organisatie: Gezond Natuurwandelen  
Aanmelden en informatie: [zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl](mailto:zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl)

### ■ Inloop in wijkcentrum

Gehele dag  
Waar: Wijkcentrum de Vlieger  
Organisatie: Wijkcentrum de Vlieger  
Aanmelden en informatie: [info@wv-devlieger.nl](mailto:info@wv-devlieger.nl)

### ■ Wandeling met gediplomeerde trainers

van 9:30 uur tot 12:00 uur  
Waar: Groen-blauwlaan 133, 2718 GH Zoetermeer  
Organisatie: Sportief Wandelgroep Zoetermeer  
Aanmelden en informatie: [info@sportiefwandelgroepzoetermeer.nl](mailto:info@sportiefwandelgroepzoetermeer.nl)

### ■ Strijdvaardig, activisme gefotografeerd

van 11.00 uur tot 12.30 uur  
Waar: Vlamingsstraat 1  
Organisatie: Kunstgarage Franx  
Aanmelden en informatie: [m.luthi@kunstgaragefranx.nl](mailto:m.luthi@kunstgaragefranx.nl)

### ■ Breicafe

van 10.00 tot 12.00 uur  
Waar: Bibliotheek Forum Zoetermeer

**Goed om te weten:**

De Unie van Vrijwilligers regelt gratis vervoer naar de activiteiten van de Week tegen de Eenzaamheid via Dienst Begeleid Vervoer. Aanmelden voor het gratis vervoer kan via [tonjense@gmail.com](mailto:tonjense@gmail.com). Let op: we hebben geen plek voor iedereen, dus meld u snel aan!

## INLOOP WIJKCENTRUM DE VLIAGER

Iedereen is welkom voor een kop koffie, thee en een praatje bij Wijkcentrum De Vlieger. Het wijkcentrum is alle dagen geopend, dus kom gerust eens langs.  
Waar: Groen-blauwlaan 133

### ■ Spelletjes ochtend

van 10.00 uur tot 12.00 uur  
Waar: Bibliotheek Forum Zoetermeer

### ■ Workshop Vriendschap i.s.m. Indigo

van 19.00 uur tot 21.00 uur  
Waar: Bibliotheek Forum Zoetermeer

### ■ 55+ inloop met koffie en thee in WZH

van 16.00 uur tot 17.30 uur  
Waar: Florence Nightingalelaan 92, 1e verdieping kooktheater.  
Organisatie: Perron 1  
Aanmelden is niet nodig, informatie via [jacqueline@perron1zoetermeer.nl](mailto:jacqueline@perron1zoetermeer.nl)

### ■ 55+ ontmoetingsmaaltijd

van 17.30 uur tot 19.00 uur  
Waar: Florence Nightingalelaan 92, 1e verdieping kooktheater.  
Organisatie: Perron 1  
Kosten: 4 euro p.p.  
Aanmelden via: 06-11653972 of [jacqueline@perron1zoetermeer.nl](mailto:jacqueline@perron1zoetermeer.nl)

### ■ Kom meedoen in de werkplaatsen van de Ambachtenwerkplaats

Gehele dag  
Waar: Teldersrode 25  
Organisatie: Piëzo/InZet  
Informatie en aanmelden: [femke@stichtingpiezo.nl](mailto:femke@stichtingpiezo.nl)

Na het eerdere succes van het project 'Eenzaamheid | 10 kunstinterventies' en het boekje 'Je bent niet alleen' hebben Wijk, Patricia Munster en Forum Bibliotheek opnieuw de handen ineengeslagen. Dit keer voor een rondreizende expositie rondom het thema eenzaamheid, met onderdelen van de voorgaande projecten. Ook zijn er workshops 'Poëzie en gedichten schrijven' om op een andere manier woorden aan dit beladen onderwerp te geven. Deze expositie is tijdens de Week van de Eenzaamheid te zien in de Lounge bij het CKC.



**Meer weten over eenzaamheid?**  
Kijk dan op [www.zoetermeertegeneenzaamheid.nl](http://www.zoetermeertegeneenzaamheid.nl).

## VRIJDAG 30 SEPTEMBER

### ■ Open atelier

van 13.30 uur tot 16.30 uur  
Waar: Kunstgarage Franx  
Organisatie: Kunstgarage Franx  
Aanmelden en informatie: [m.luthi@kunstgaragefranx.nl](mailto:m.luthi@kunstgaragefranx.nl)

### ■ Rainbowcafe Filmavond

van 19.00 tot 21.30 uur  
Waar: Bibliotheek Forum Zoetermeer

### ■ 55+ wandelgroep (ook mogelijk met rollator)

van 10.00 uur tot 11.00 uur  
Waar: Start bij Enjoy life, Oosterheemplein 198  
Organisatie: Perron 1  
Aanmelden is niet nodig, informatie via [jacqueline@perron1zoetermeer.nl](mailto:jacqueline@perron1zoetermeer.nl)

### ■ Inloopochtend met koffie en thee

van 10.00 uur tot 12.00 uur  
Waar: Schiebroekstraat 1, zij ingang grijze deur  
Organisatie: Perron 1  
Aanmelden is niet nodig, informatie via [jacqueline@perron1zoetermeer.nl](mailto:jacqueline@perron1zoetermeer.nl)

### ■ Taalcafe

van 14.00 uur tot 15.30 uur  
Waar: Bibliotheek Forum Zoetermeer

### ■ Kom samen bewegen, speciaal voor ouderen

van 11.30 uur tot 12.30 uur  
Waar: Inlooplocatie Buytenwegh-de Leyens, Cesar Franckrode 62  
Organisatie: Piëzo/InZet  
Informatie en aanmelden: [milou@stichtingpiezo.nl](mailto:milou@stichtingpiezo.nl) of 079-8887770

### ■ Mama Support

van 14.45 uur tot 16.45 uur  
Waar: Inlooplocatie Centrum, Rakkersveld 254  
Organisatie: Piëzo/InZet  
Informatie en aanmelden: [gioia@stichtingpiezo.nl](mailto:gioia@stichtingpiezo.nl) of 079-8887770

### ■ Leer koken, koken voor mannen

van 14.45 uur tot 16.45 uur  
Waar: Inlooplocatie Meerzicht, Uiterwaard 21  
Organisatie: Piëzo/InZet  
Informatie en aanmelden: [sabina@stichtingpiezo.nl](mailto:sabina@stichtingpiezo.nl) of 079-8887770

## ZATERDAG 1 OKTOBER

### ■ Rondleiding Kunstgarage Franx

van 11.00 uur tot 12.00 uur  
Waar: Kunstgarage Franx

Organisatie: Kunstgarage Franx  
Aanmelden en informatie: [m.luthi@kunstgaragefranx.nl](mailto:m.luthi@kunstgaragefranx.nl)

## ZONDAG 2 OKTOBER

### ■ Bijdragen aan protest-weefdoek van textielkunstenaar Ilse Philips

Vrije inloop van 14.00 uur tot 16.30 uur  
Waar: Kunstgarage Franx  
Organisatie: Kunstgarage Franx  
Aanmelden en informatie: [m.luthi@kunstgaragefranx.nl](mailto:m.luthi@kunstgaragefranx.nl)

### ■ Jan Slagter leest voor

van 11.00 uur tot 12.00 uur  
Organisatie: Café MAX, Stadhuisplein 1

*Lees verder op de volgende pagina.*



## ZONDAG 2 OKTOBER (VERVOLG)

### ■ Ontmoetingspunt Verlies i.s.m. Cuvo

van 14.00 uur tot 16.00 uur  
Waar: Bibliotheek Forum Zoetermeer

### ■ Natuurwandeling van 5 kilometer

10.00 uur  
Waar: Westerpark, vertrek vanaf

Heuvelweg 4 (bij Bowling)  
Door: Gezond Natuurwandelen  
zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl  
Na afloop van de wandeling drinken we koffie met elkaar voor eigen rekening.  
Aanmelden en informatie:  
m.luthi@kunstgaragefranx.nl

## MAANDAG 3 OKTOBER

### ■ Inloopochtend met koffie en thee

van 10.00 uur tot 12.00 uur  
Waar: Activiteitscentrum de Spil, Stadhoudersring 5

Organisatie: Perron 1  
Aanmelden is niet nodig, informatie via  
jacqueline@perron1zoetermeer.nl

### ■ Ontmoetingsmaaltijd

van 17.30 uur tot 19.00 uur  
Waar: Schiebroekstraat 1, zij ingang grijze deur

Organisatie: Perron 1  
Kosten: 4 euro p.p.  
Aanmelden via: 06-11653972 of  
jacqueline@perron1zoetermeer.nl

### ■ Kom meedoen in de werkplaatsen van de Ambachtenwerkplaats

van 09.00 uur tot 17.00 uur  
Waar: Teldersrode 25  
Organisatie: Piëzo/InZet  
Informatie en aanmelden:  
femke@stichtingpiezo.nl of  
079-8887770

## DINSDAG 4 OKTOBER

### ■ Natuurwandeling van 1 uur

10:00 uur  
Waar: Hof van Seghwaert  
Organisatie: Gezond Natuurwandelen  
Aanmelden en informatie:  
zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl

### ■ Wandeling met gediplomeerde trainers

van 9:30 uur tot 12:00 uur  
Waar: Groen-blauwlaan 133, 2718 GH  
Zoetermeer  
Organisatie: Sportief Wandelgroep  
Zoetermeer  
Aanmelden en informatie:  
info@sportiefwandelgroepzoetermeer.nl

### ■ Schrijfcafé met seniorencoach

van 10.30 uur tot 12.30 uur  
Door: Café MAX  
Locatie: Stadhuisplein 1

### ■ Voorstelling 'Zoete koek' door conferencier Jos Thomasse

van 13:30 - 16:30 uur  
Waar: Gondelkade, grote zaal, Palet  
Welzijn  
Organisatie: Algemene  
Ouderenvereniging Zoetermeer  
(AOVZ).  
Aanmelden voor deze middag, het  
liefst per e-mail aan aovz@outlook.nl of  
anders via tel. 079-3411417.

### ■ Kom leren kleding maken

van 9.15 uur tot 11.15 uur  
Waar: Inlooplocatie Meerzicht,  
Uiterwaard 21  
Organisatie: Piëzo/InZet  
Informatie en aanmelden:  
sabina@stichtingpiezo.nl of  
079-8887770

### ■ Rondleiding door kunstgarage Franx

om 11.00 uur  
Organisatie: Kunstgarage Franx  
Aanmelden en informatie:  
m.luthi@kunstgaragefranx.nl

### ■ Boekenbabbels

van 14.30 uur tot 15.30 uur  
Waar: Café MAX, Stadhuisplein 1

### ■ Kom meedoen in de werkplaatsen van de Ambachtenwerkplaats

van 09.00 uur tot 17.00 uur  
Waar: Teldersrode 25  
Organisatie: Piëzo/InZet  
Informatie en aanmelden:  
femke@stichtingpiezo.nl of 079-  
8887770

### ■ Creatieve inloop

van 12.30 uur tot 14.30 uur  
Waar: PiëzoSteunpunt Seghwaert, Da  
sangalloruimte 10  
Organisatie: Piëzo  
Informatie en aanmelden:  
odette@stichtingpiezo.nl

### ■ Kom helpen in de moestuin

Gehele dag  
Waar: PiëzoSteunpunt Seghwaert, Da  
Sangalloruimte 11  
Organisatie: Piëzo  
Informatie en aanmelden:  
odette@stichtingpiezo.nl

### ■ Ontmoeten met koffie en thee

van 9.15 uur tot 11.15 uur  
Waar: Inlooplocatie Centrum,  
Rakkersveld 254  
Organisatie: Piëzo/InZet  
Informatie en aanmelden:  
gioia@stichtingpiezo.nl of 079-8887770

## WOENSDAG 5 OKTOBER

### ■ Natuurwandeling van 1 uur

10:00 uur  
Waar: Hek van Stadsboerderij Balij  
Organisatie: Gezond Natuurwandelen  
zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl

### ■ Inloopochtend

van 10.00 uur tot 12.00 uur  
Waar: Voorweg 112, Zoetermeer  
Organisatie: Stichting EigenWij  
info@eigenwij.nl

### ■ Rondleiding door kunstgeschiedenis

Specialist Asmara Kortenbroek vertelt  
over fotografie en gaat in op leuke  
weetjes over de expositie.  
Woensdag 5 oktober, 10.30 uur  
Organisatie: Kunstgarage Franx  
m.luthi@kunstgaragefranx.nl

### ■ Kom meedoen in de werkplaatsen van de Ambachtenwerkplaats

van 09.00 uur tot 17.00 uur  
Waar: Teldersrode 25

Organisatie: Piëzo/InZet  
Informatie en aanmelden:  
femke@stichtingpiezo.nl

### ■ Creatieve inloop

van 9.15 uur tot 11.15 uur  
Waar: Inlooplocatie Buytenwegh-de  
Leyens, Cesar Franckrode 62  
Organisatie: Piëzo/InZet  
Informatie en aanmelden:  
milou@stichtingpiezo.nl

### ■ Inloopmoment: Wilt u in gesprek met iemand die eenzaamheid kent, zodat u iemand in uw omgeving kunt helpen?

van 10.00 uur tot 12.00 uur  
Waar: InZet Rokkeveen, Nathaliegang  
79 (naast de bibliotheek)  
Organisatie: Ervaringsdeskundigen in  
Zoetermeer  
Informatie en aanmelden:  
kijk op  
www.werkenaanherstelinzetermeer.nl

## DONDERDAG 6 OKTOBER

### ■ Natuurwandeling van 1 uur

10.00 uur  
Waar: Palet Welzijn Dienstencentrum  
Bijdoep  
Organisatie: Gezond Natuurwandelen  
Informatie en aanmelden:  
zoetermeer@gezondnatuurwandelen.nl

### ■ Wandeling met gediplomeerde trainers

Van 9:30 uur tot 12:00 uur  
Waar: Groen-blauwlaan 133  
Organisatie: Sportief Wandelgroep  
Zoetermeer  
Informatie en aanmelden:  
info@sportiefwandelgroepzoetermeer.nl

### ■ Schrijfcafé onder leiding van Jannie van Maldegem

van 11.00 uur tot 12.30 uur  
Organisatie: Kunstgarage Franx  
Informatie en aanmelden:  
m.luthi@kunstgaragefranx.nl

### ■ Breicafé

NTB  
Waar: Bibliotheek Forum Zoetermeer

### ■ Spelletjes ochtend

van 10:00 uur - 12:00 uur  
Waar: Bibliotheek Forum Zoetermeer

### ■ Kom meedoen in de werkplaatsen van de Ambachtenwerkplaats

van 09.00 uur tot 17.00 uur  
Waar: Teldersrode 25  
Organisatie: Piëzo/InZet  
Informatie en aanmelden:  
femke@stichtingpiezo.nl of  
079-8887770

### ■ Workshop Meer Geluk i.s.m. Indigo

van 19:00 uur - 21:00 uur  
Waar: Bibliotheek Forum Zoetermeer

## Kom erbij-brunch in Winkelcentrum Rokkeveen

Albert Heijn, Etos en Gall & Gall organiseren  
op 5 oktober van 11:30 uur tot 13:30 uur  
een feestelijke Kom erbij-bijeenkomst in  
Wijkvereniging Rokkeveen. Dit doen ze  
om jongeren en ouderen die zich minder  
verbonden voelen met Rokkeveen te laten  
zien wat de wijk te bieden heeft.

### Aanmelden

Als er iemand is die u een gezellige  
brunch gunt, kunt u diegene opgeven.  
Schrijf op een papertje: de naam en het  
telefoonnummer van de persoon die u  
aanmeldt en waarom deze persoon een  
brunch verdient. Dit papertje kunt u

inleveren in de daarvoor bestemde ton bij  
Albert Heijn, Etos of Gall & Gall. Er is plaats  
voor honderd personen.  
Degenen die mee kunnen brunchen worden  
op 3 oktober gebeld om de inschrijving te  
bevestigen. Aanmelden voor de brunch kan  
tot en met 30 september!

