



30 september t/m
7 oktober

Week tegen Eenzaamheid



Gevoelens van eenzaamheid kan iedereen ervaren, van jong tot oud. Vooral de afgelopen periode is voor veel Zoetermeesters pittig geweest. Mensen zaten meer thuis en hebben minder contacten, al kan er gelukkig nu wat meer. Alleen samen, met elkaar en eenzame inwoners zelf, kunnen we gevoelens van eenzaamheid tegengaan. Daarom doen Zoetermeer en de Zoetermeerse Community tegen Eenzaamheid ook dit jaar mee met de Week tegen Eenzaamheid.

Het thema is: 'Kom erbij en neem iemand mee.'

Eenzaamheid na corona:

'Er is een storm geweest en nu pas kunnen we de schade opmaken.'

Johan Roest werkt al vijf jaar als buurtpastor in Buytenwegh vanuit Halte 2717 en komt veel in aanraking met inwoners die zich eenzaam voelen. 'In ons geval zijn dat vooral ouderen en alleenstaanden die geen netwerk hebben. Het zijn mensen die altijd alleen hebben gewoond, of alleen komen te staan na het overlijden van ouders of familie.'

Nu pas verwerken

Corona heeft er bij veel mensen ingehakt, ook nu er langzamerhand meer kan. 'Er is een storm geweest en nu pas kunnen we de schade opmaken. Ik spreek nu veel mensen die zeggen: "het leven komt weer op gang, maar wat heb ik dan?"' vertelt Johan Roest. 'Sommigen hebben

mensen verloren, anderen hebben het gevoel dat ze een beetje achterblijven nu iedereen weer aan het werk gaat. Er is ook veel achterstallig onderhoud. Mensen zijn minder snel naar de dokter gegaan, of kunnen nu pas bepaalde klappen verwerken.'

Een luisterend oor

Johan roept op om juist nu een luisterend oor te blijven bieden. 'Het is niet het duurste, maar wel het belangrijkste. Het is juist oké om aan je burens te vragen hoe het gaat: ook na corona. We zijn zelf de oren en ogen van onze samenleving. Het is niet makkelijk om mensen te bereiken. Ik ken zelf mensen die alle zorg krijgen die ze nodig hebben en toch hartstikke eenzaam zijn. Het begint allemaal bij de vraag: "Hoe gaat het nu echt met je?"' Vanuit zijn ervaring biedt Johan ook wat adviezen om beter te luisteren: 'Ga niet meteen oplossingen aandragen en vertellen wat iemand moet doen. Luister eerst naar het verhaal van iemand. Heb geduld. Laat mensen vooral weten dat ze niet de enige zijn die met dit soort gevoelens worstelen.'

Eenzaamheid onder jongeren

Bij het woord eenzaamheid denken we snel aan ouderen en niet aan jongeren, terwijl die zich ook alleen voelen of worstelen met eenzaamheid. Ruim 33 procent van de jongeren ervaart deze gevoelens. Vooral na dit jaar waarbij ze niet vaak naar school, een opleiding of verenigingen konden. Maar ook met honderden mensen om diegene heen kan iemand zich alleen voelen. Het

gaat niet om alleen zijn, maar om echt contact met mensen missen. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid start Magisch Zoetermeer, samen met de gemeente het JIP Zoetermeer, Jong Perspectief en Buurtwerk 'Kom Erbij!'. Hiermee willen ze eenzaamheid bij jongeren onder de aandacht brengen, eenzaamheid signaleren en ze betrekken bij speciaal voor hen georganiseerde activiteiten.

kom
erbij

IN ZOETERMEER
VOELEN **8000**
JONGEREN ZICH
EENZAAM

#ZOETERMEERTEGENEENZAAMHEID

Ik voel me eenzaam ..

Mag ik ook mee?

komerbijzoetermeer.nl



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 bestaat uit bedrijven, de gemeente, vrijwilligers en allerlei organisaties op het gebied van welzijn, zorg, sport, cultuur en levensbeschouwing. Hun uitgangspunt: iedereen heeft iets te bieden, mensen bekommeren zich om elkaar en de

samenleving wordt rijker als mensen samenwerken.

Ook u kunt deelnemer worden en een steentje bijdragen. Kijk voor meer informatie op www.zoetermeertegeneenzaamheid.nl.

Op donderdag 14 oktober om 15.00-17.30 uur is de achtste netwerkbijeenkomst van de Community Tegen Eenzaamheid. Dit keer staat het thema Luisteren centraal: hoe voeren we goede gesprekken, hoe maken we écht contact? We gaan er 14 oktober samen mee aan de slag, met verhalen en diverse workshops. We kunnen deze bijeenkomst voor het eerst weer live organiseren, in het CKC. Een coronatoegangspas is voor deze bijeenkomst vereist.

Wilt u erbij zijn? De. Aanmelden kan via: togeneenzaamheid@zoetermeer.nl



Meer weten over
eenzaamheid?

Kijk dan op www.zoetermeertegeneenzaamheid.nl
en op www.eentegeneenzaamheid.nl



Kom erbij en neem iemand mee

Activiteiten in Week tegen Eenzaamheid

“Kom erbij en neem iemand mee” is dit jaar in Zoetermeer het thema van de landelijke Week tegen Eenzaamheid die tot vrijdag 7 oktober duurt. Ontmoeting en verbinding staan daarbij centraal, want samen kunnen we gevoelens van eenzaamheid tegengaan. Gelukkig is hierin weer wat meer mogelijk dan in de afgelopen periode.

Tal van organisaties organiseren activiteiten die voor veel ouderen gezellig en interessant kunnen zijn. Dus Kom erbij en neem vooral iemand mee!



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

De hele week

■ Blij dat ik rij

Wie komende week er even uit wil in Zoetermeer kan hiervoor de hulp van vrijwillige chauffeurs van het UVV invoeren. Zij gaan graag met u op stap.

Aanmelden en informatie:

op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur via 079 – 204 08 08.

Donderdag 30 september

■ Doe-coaches

Piëzo heeft een nieuw initiatief: doe-coaches voor ouderen die niet goed weten hoe ze op een leuke manier hun dag kunnen doorkomen. Deze vrijwilligers kijken samen met de oudere naar waar die plezier in heeft, hobby's en (nieuwe) sociale contacten. Trainster Eileen Zaat geeft uitleg over dit project.

Locatie: Uiterwaard 21

Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Meer informatie: www.stichtingpiezo.nl/projecten/doe-coaches

■ Schrijfcafé Buytenwegh

Samen schrijven en praten
Locatie: Halte 2717, Carry van Bruggenhove 27

Tijd: 10.00 uur

Informatie: 06 3755 7355

■ Zoete inval

Loop eens langs voor een praatje
Locatie: inloop Lichtzijde, Broekwegzijde 196 – tegenover buurttuin de Zoete Aarde
Tijd: 14.00 – 15.30 uur

■ Crea-soos UVV

Handwerken en andere mensen leren kennen.
Locatie: woonzorgcentrum, Gondelkade 33
Tijd: 14.00 – 16.00 uur

■ Inloop 55+

Inloop met koffie en thee voor zomaar een praatje of beter
Locatie: Perron Oosterheem, Florence Nightingalelaan 92
Tijd: 16.00 – 18.00 uur
Informatie: 06 116 539 72

Vrijdag 1 oktober

■ Wandelclub 55+

Wandelen met na afloop koffie en thee
Locatie: Perron Oosterheem, Oosterheemplein 198
Informatie: 06 116 53 972
Inloop: Gezellige inloop
Locatie: Perron Oosterheem, Schiebroekstraat 1 (zij-ingang)
Informatie: 06 116 53 972

■ Inloophuis Rokkeveen

Inloop voor een praatje met koffie en aan het eind broodjes en pannenkoeken
Locatie: Regenboog, Nathaliegang 263
Informatie: 079 – 362 3365

■ Crea-soos UWV

Kaarten maken
Tijd: 10.00 – 12.00 uur
Handwerken
Tijd: 13.30 – 16.00 uur
Locatie: Dienstencentrum Seghwaert, Petuniatuin 7

■ Open Oude Kerk

Iedere vrijdagmiddag staan de deuren van de Oude Kerk open voor wie daar behoefte aan heeft.
Locatie: Dorpsstraat 59
Informatie: jokevanderkruk@yahoo.com

■ Rondleiding De Voorde

Rondleiding langs tentoonstelling Spierballen, Stiletto's en Superhelden.
Locatie: Museum De Voorde
Tijd: 14.00 – 15.00 uur
Kosten: €3,50
Aanmelden: info@museumdevoorde.nl

■ Weeksluiting

De week afsluiten met ontmoeting en inspiratie
Locatie: De Morgenster, Nassaulaan 11
Tijd: 15.30 uur
Informatie: 079 – 316 4888

Zaterdag 2 oktober

■ Rommelmarkt

Gezellig neuzen en daarna een kopje koffie.
Locatie: Schuurtje van Vincentius, Plesmanstraat 7-8
Tijd: 9.00 – 15.00 uur
Informatie: 06 344 59 002

■ Leven in Aandacht

Meditatie voor beginners en gevorderden
Locatie: Adventskerk, Julianalaan 3
Tijd: 9.30 uur
Informatie: 079 331 0560
Carillonconcert
Binnen of buiten genieten
Locatie: Oude Kerk, Dorpsstraat 59
Tijd: 12.00 – 13.00 uur

■ Openstelling Nicolaaskerk

Open voor stil gebed
Locatie: Nicolaaskerk, Dorpsstraat 24
Tijd: 14.00 – 15.15 uur

Zondag 3 oktober

■ Kerkdiensten

In de meeste kerken zijn vieringen, die voor iedereen vrij toegankelijk zijn.
Informatie: www.kerkinzoetermeer.nl

Maandag 4 oktober

■ Vrijwilliger Thuis

Heeft u tijd over en wilt u een wens van iemand anders vervullen? Meld u dan aan bij Vrijwilliger Thuis. Tijdens de Open Inloop krijgt u meer informatie.
Locatie: kantoor MEE ZHN, Willem van Cleeflaan 1005A
Tijd: vrije inloop tussen 14.00 – 16.00 uur

■ Taart eten

Gezellig met andere senioren taart eten en koffiedrinken.
Locatie: InZet, Bijdorplan 471
Tijd: 10.00 – 12.00 uur

■ Bakkie met de buurt

Inloop 55+soos
Locatie: Inzet Oosterheem, Zanzibarplein 5

Dinsdag 5 oktober

■ Hoogbegaafde senioren

Hoogbegaafdheid bij senioren wordt vaak niet herkend. Ze voelen zich niet begrepen en dat kan tot een sociaal isolement leiden, vooral als ze minder mobiel zijn en meer zorg nodig hebben. Iedereen die met dit onderwerp te maken heeft, is welkom bij een workshop met arts en psycholoog N. Nauta.
Locatie: Forum Bibliotheek
Tijd: 13.30 – 15.30 uur

■ Spellensoos

Liefhebbers van spelletjes kunnen aanschuiven bij de spellensoos
Locatie: InZet Rokkeveen, Nathaliegang
Tijd: 10.00 – 11.30 uur

■ Koffie en spelletjes

Gezellige inloopochtend.
Locatie: InZet Albrandswaard, Albrandswaard 1
Tijd: 10.00 – 11.30 uur

Woensdag 6 oktober

■ Spelletjes en handwerken

Iedereen die graag spelletjes doet of van haken en breien houdt, is op donderdagochtend altijd welkom in de bibliotheek. Je kunt alleen komen of iemand meenemen.
Locatie: Forum Bibliotheek
Tijd: 10.00 – 12.00 uur



Kijk dan op www.zoetermeertegeneenzaamheid.nl
en op www.eentegeneenzaamheid.nl

■ Seghwaert op Dreef

Buurtvereniging Seghwaert op Dreef is een gezellige buurtvereniging die veel organiseert en waar iedereen uit Seghwaert van harte welkom is. Wilt u weten wat er allemaal te doen is? Kom dan bij onze inloopmiddag kijken.
Locatie: Patio, Gaardedreef 189 (vlakbij randstadrailhalte Seghwaert)
Tijd: 15.00 – 17.00 uur

■ Rondleiding De Voorde

Rondleiding langs tentoonstelling Spierballen, Stiletto's en Superhelden.
Locatie: Museum De Voorde
Tijd: 14.00 – 15.00 uur
Kosten: €3,50
Aanmelden: info@museumdevoorde.nl

■ Natuurwandeling

De Pelgrimskerk organiseert een natuurwandeling rond het thema 'bereikbaar'.
Locatie: Watertoren, 3e Stationsstraat
Tijd: 9.15 – 10.15 uur

■ Koffie, thee en aandacht

De Pelgrimskerk houdt een koffie-, thee- en aandachtsschenkerij.
Locatie: Pelgrimskerk, 1e Stationsstraat 86
Tijd: 11.30 – 12.30 uur

■ Oldstar Tennis

Wilt u graag tennissen op een aangepast niveau? Meld u dan aan voor Oldstar tennis voor 55-plussers. De training is wekelijks op woensdagmorgen.
Tennisvereniging Meerzicht, zalkerbos 320
Meer informatie: info@tenniscentrummeerzicht.nl

Donderdag 7 oktober

■ Senioren Actief

Leuke en interessante activiteiten voor 70-plussers.
Locatie: Halte 2717, Carry van Bruggenhove 27
Tijd: 14.00 uur

■ Inloop 55+

Inloop met koffie en thee voor zomaar een praatje of beter
Locatie: Perron Oosterheem, Florence Nightingalelaan 92
Tijd: 16.00 – 18.00 uur
Informatie: 06 116 539 72

**Meer weten over
eenzaamheid?**