

Wethouder aan het woord

Wethouder Ingeborg ter Laak (Zorg & Welzijn): "De coronacrisis raakt ons allemaal. We moeten thuis blijven en als we toch naar buiten gaan houden we 1,5 meter afstand van elkaar. Het gemis van menselijk contact heeft misschien wel de grootste impact op ons leven. Het is hartverwarmend om te zien dat zoveel mensen klaarstaan om een ander te helpen. Het is wat anders om hulp te vragen. Het is niet niks om toe te geven dat je je eenzaam voelt en contact mist. Ik hoop dat de verhalen in deze krant helpen om de drempel over te stappen. Laat het weten als u hulp nodig heeft of gewoon een praatje wilt maken met iemand. Er zijn zoveel mensen die u met liefde helpen. Blijf op elkaar letten en houd vol!"

**'HET IS
HARTVERWARMEND
OM TE ZIEN DAT
ZOVEEL MENSEN
VOOR ELKAAR
KLAARSTAAN'**

Kunnen we iets voor u doen?

In deze krant leest u verhalen van mensen die hulp hebben gekregen via Zoetermeer voor elkaar. En we staan klaar om nog veel meer mensen te helpen! Kunnen we iets voor u doen? Neem dan contact met ons op! Elke hulpvraag is welkom, hoe klein of groot ook.

Boodschappendienst

Zoekt u iemand die voor u de boodschappen kan doen? Bel de Boodschappendienst: 079 - 204 0809.

Gezellig telefoontje

Vindt u het prettig om zo nu en dan gebeld te worden, gezellig te kletsen, te praten

over hoe u deze tijd beleeft of om zorgen te delen? Meld u dan aan voor de belcirkel. Bel of mail Palet Welzijn: 0800 - 935 9456 / info@paletwelzijn.nl.

Mantelzorger

Bent u mantelzorger en wilt u advies over hoe u nu om kunt gaan met de mantelzorg? Bel of mail Palet Welzijn: 0800 - 935 9456 / info@paletwelzijn.nl.

Alle andere vragen waar vrijwilligers u bij kunnen helpen

Wilt u zich aanmelden voor één van de andere initiatieven die in deze krant genoemd zijn? Of kunnen we op een andere manier iets voor u betekenen? Bel

Piëzo: 06 - 5194 8552 of 06 - 1171 5238.

Meer hulplijnen en informatie over corona

Een overzicht van alle Zoetermeerse hulplijnen, websites met meer informatie, informatie voor ZZP'ers of bijvoorbeeld ouders ten tijde van corona vindt u op: www.zoetermeerwijzer.nl/coronavirus.

Hulp bieden

Bent u geïnspireerd geraakt door deze krant en wilt u ook uw steentje bijdragen aan Zoetermeer voor elkaar? Alle hulp is welkom! Op www.zoetermeer-voorelkaar.nl ziet u wat u kunt doen.

Colofon

Dit is een eenmalige uitgave van Zoetermeer voor elkaar. In samenwerking met Piëzo, Palet Welzijn, Present, UVV en gemeente Zoetermeer.

Concept en redactie: D&B Gedrag en Keijzer marketing, communicatie, management

Fotografie: Remco Koers en diverse hobby-fotografen

Drukwerk: Koninklijke Rijnja

Oplage: 60.000

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook.

ZOETERMEER VOOR ELKAAR



Het zijn bijzondere tijden.

Het coronavirus heeft het leven op zijn kop gezet. Dingen die vanzelfsprekend waren, zijn dat nu ineens niet meer. Iedereen in de samenleving merkt dat en moet zijn leven anders inrichten.

Dat is soms best lastig. Wat doe je als je nu niet meer de deur uit kunt voor boodschappen? Of als je je kinderen ineens moet helpen met hun huiswerk maar niet weet hoe?

Gelukkig zien we dat Zoetermeeders elkaar graag een handje helpen. Bijvoorbeeld door praktische hulp te bieden. Zoetermeer voor elkaar is een platform waar vraag en aanbod in vrijwilligerswerk bij elkaar komt. In deze krant ziet u daar voorbeelden van. Bedoeld om u te inspireren. Zodat u wellicht ook van onze hulp gebruik kunt maken of uw

hulp kunt aanbieden. Dat doen we uiteraard volgens de geldende corona-maatregelen.

De verhalen in deze krant zijn allemaal gericht op de coronacrisis. Maar daarbuiten doen vrijwilligers nog veel meer! Van kunst tot sport en van stadsgidsen tot wijkfeesten. Op zoetermeervoorelkaar.nl leest u er alles over.

Dus kunnen we iets voor u doen? Laat het ons weten, want wij staan voor u klaar! – **Hajo Feitsma, vrijwilligersondersteuner gemeente Zoetermeer**

TELEFOONTJE

"Normaal maken veel oudere Zoetermeeders gebruik van UVV 'Begeleid vervoer'. Deze vervoersdienst ligt nu nagenoeg stil, waardoor sommige ouderen aan huis gekluisterd zijn. Daarom bellen wij nu de cliënten van begeleid vervoer op. We vragen hoe het gaat en kijken of ze nog hulp kunnen gebruiken. De oudste persoon die ik sprak was 93 jaar. Maar hoe oud ze ook zijn en hoeveel ze ook hebben meegemaakt in hun leven, een periode als deze heeft nog niemand ooit beleefd. De cliënten die ik bel zijn blij verrast en stellen het erg op prijs dat ze op deze manier aandacht krijgen. En soms kunnen we ook praktisch helpen, bijvoorbeeld door mensen te wijzen op de boodschappendienst." – **Ton, vrijwilliger**

Vindt u het ook prettig om zo nu en dan gebeld te worden?

Laat het ons weten via 0800 - 935 9456.



SPELLETJES

De hele dag thuis blijven in plaats van naar school gaan is voor alle kinderen even wennen. Maar voor kinderen die thuis geen speelgoed en spelletjes hebben, is deze situatie extra moeilijk. Daarom heeft speelgoedbank Ikros 50 spellen gedoneerd aan deze kinderen. Vrijwilligers hebben de spellen mooi ingepakt en rondgebracht bij gezinnen waar geen geld is voor spellen en speelgoed. De spelletjes werden dankbaar uitgepakt.

ZOETERMEER
VOOR
ELKAAR

ZOETERMEER
VOOR
ELKAAR



HUISWERKBEGELEIDING

“Zodra de kinderen vanwege de coronacrisis niet meer naar school konden, kwamen er signalen dat sommige ouders hun kinderen niet genoeg konden helpen met het huiswerk. Bijvoorbeeld omdat ouders de taal niet goed genoeg spreken, of omdat andere gezinsleden veel aandacht nodig hebben. Daarom geeft Piëzo kinderen op afstand huiswerkbegeleiding. De betrokkenheid en de warmte in de gezinnen valt ons echt op. Je krijgt zoveel mee van het leven van deze kinderen. Door het videobellen kunnen we de kinderen echt zien en met ze oefenen.”

– Margreet en Maya, vrijwilligers huiswerkbegeleiding.

Zoekt u ook huiswerkbegeleiding?

Geef uw kind dan gratis op via 06 - 5194 8552.

QUARANTAINES BINGO

| | |
|--|---|
| Kaartje sturen naar iemand aan wie je denkt | Naar de overburen zwaaien |
| Thuis-workout doen | Nieuwe hobby voor binnen ontdekken |
| Bellen voor de gezelligheid | Extra lekker eten |



Kookmaatjes

Via het platform van Zoetermeer voor elkaar merkten we dat veel mensen behoefte hebben aan verse maaltijden. Daarnaast weten we dat gezamenlijk koken zorgt voor een stukje verbinding en contact met anderen, wat in deze tijd erg prettig is. Zo ontstond het idee bij Piëzo voor het project Kookmaatjes. Dat werkt als volgt: twee kookmaatjes worden aan elkaar gekoppeld. Via de telefoon bespreken ze wat ze graag willen eten en wisselen ze recepten uit. Eén van hen doet boodschappen, kookt thuis en brengt de maaltijd langs. Als beide kookmaatjes niet naar buiten kunnen, brengt een vrijwilliger de boodschappen aan huis. Ook zijn er vrijwilligers die thuis een extra maaltijd koken voor iemand anders.

Wilt u ook een kookmaatje (worden)?

Geef u dan op via 06 - 5194 8552.

Maaltijd met een hartje

Het is alle hens aan dek bij de maaltijdservice van Palet Welzijn. Paul van Hout vertelt: “We zien een duidelijke toename van het aantal klanten, omdat veel mensen nu niet meer zelf boodschappen kunnen doen. Gelukkig zijn we goed voorbereid. We zijn ontzettend blij dat we de mensen die zelf niet meer veilig de deur uit kunnen, toch een lekkere en gezonde maaltijd kunnen geven. We bezorgen de maaltijd aan huis. Het is voor de ontvanger ook even een momentje van contact (op afstand uiteraard), wat erg op prijs gesteld wordt. Om dit nog eens extra te benadrukken heeft de dochter van een van onze medewerkers allemaal vrolijk gekleurde hartjes gehaakt en die geven we dan met een lieve groet op een kaartje mee bij de maaltijd. Gewoon om de mensen te laten weten dat ze gezien worden en we aan ze denken in deze moeilijke periode.”

Wilt u zich ook aanmelden voor de maaltijdservice?

Bel Palet Welzijn via 0800 - 935 9456.



Boodschappendienst

Veel mensen vinden het niet meer verantwoord zelf boodschappen te doen. Gelukkig is er de boodschappendienst. Via de telefoon kunnen de mensen hun boodschappenlijstje doorgeven. Vrijwilligers doen vervolgens de boodschappen en leveren het bij de voordeur af. Een cliënt vertelt: “Het coronavirus zette een streep door mijn wekelijkse uitje naar het winkelcentrum. Gelukkig kan vrijwilliger Rose nu mijn boodschappen halen. Ze belt aan, zet de boodschappen voor de deur, zwaait naar me en vertrekt weer. We spreken elkaar ook regelmatig telefonisch. Het is echt een schat. Ze maakt deze moeilijke tijd voor mij toch iets makkelijker te verdragen.” Verspreid over heel Zoetermeer staan er meer dan 120 vrijwilligers klaar om boodschappen te halen voor mensen die dat nu zelf niet goed kunnen. De dienst is gratis, u betaalt alleen voor de boodschappen.

Zoekt u iemand die voor u de boodschappen op een veilige manier kan doen?

Bel de UVV Boodschappendienst: 079 - 204 0809.

Puzzelruil

Wat doe je als je vanwege het coronavirus gedwongen thuis moet blijven? Nou, puzzelen! Vrijwilligers hebben legpuzzels ingezameld en rondgebracht bij mensen die daar behoefte aan hadden. Zo hebben veel inwoners van Zoetermeer weer een leuke activiteit om binnen te doen.



ONDERSTEUNING VOOR MANTELZORGERS

Mantelzorgers zitten momenteel vaak in een extra moeilijk pakket. Daarom ondersteunt Palet Welzijn deze mantelzorgers zoveel mogelijk. Via telefoon en mail wordt gekeken of er oplossingen zijn. Wicorel Koning van Palet Welzijn vertelt: “Gelukkig zijn er verschillende hulpinitiatieven in Zoetermeer waar we de mantelzorgers op kunnen wijzen. En kunnen ze contact met ons opnemen en samen kijken wat een mogelijke tijdelijke oplossing zou kunnen zijn.”

Heeft u als mantelzorgers behoefte aan advies of hulp?

Bel Palet Welzijn via 0800 - 935 9456.

LATEN WETEN DAT U AAN IEMAND DENKT? KNIP DE KAARTJES UIT, SCHRIJF IETS OP DE ACHTERKANT EN GOOI HEM BIJ IEMAND UIT UW OMGEVING DOOR DE BRIEVENBUS.

EVERYTHING WILL BE
OK LIEVE BUUR

HOE GAAT HET MET JE?

