

## Voorwoord

*Door Carol Houtman*



## Vooruitkijken

Als iemand mij een jaar geleden had gevraagd welke plannen ik had voor het nieuwe jaar, dan had ik dat wel geweten. Ik zou afscheid nemen bij mijn vorige werkgever, een maand vrij zijn, rondreizen in Zweden en daarna starten bij de SWOP. Ik zou starten met een paar grote vrijwilligersbijeenkomsten om kennis te maken en te horen wat er leeft. Ik zou kennismaken met de inwoners van Pijnacker-Nootdorp en natuurlijk met het team om de tafel. Ook privé stonden er een aantal theaterbezoeken en etentjes met vrienden gepland en in juli een groot feest om te vieren dat mijn man en ik 25 jaar getrouwd zijn.

Dat liep even anders; we hebben allemaal onze plannen moeten aanpassen. Ook bij de SWOP. Activiteiten gingen soms niet door of moesten we aanpassen. Ondanks alle noodzakelijke beperkingen hebben we toch veel aan het leven van mensen kunnen toevoegen. We hebben gemerkt dat we met veel creativiteit toch veel kunnen doen wat nodig is. Als ik dat zeg dan heb ik het niet alleen over het team van de SWOP, maar zeker ook over de vrijwilligers die zich flexibel tonen en wat er ook gebeurt, hun best doen om de moed erin te houden. We kijken terug op een jaar vol creativiteit, mooie gesprekken en spontane acties van bezoekers, vrijwilligers en van de gemeente. We mochten ook veel nieuwe vrijwilligers verwelkomen en gingen de samenwerking aan met organisaties die we eerder niet in het oog hadden.

Als op dit moment iemand mij vraagt welke plannen ik voor komend jaar heb? Ik heb in het afgelopen jaar geleerd dat we vooral samen heel veel kunnen bereiken. Dat is belangrijk en dat wil ik graag in 2021 met u voortzetten. Ik wil iedereen, ook namens het hele team veel gelukkige momenten en vooral gezondheid toewensen.

Carol Houtman  
Directeur

## NIEUWS & MEDEDELINGEN

### **Gevolgen coronamaatregelen voor onze dienstverlening**

Deze editie van Het Rondschrijven is al ter perse gegaan vóór de persconferentie van 12 januari. Om die reden kan het zijn dat berichtgeving in dit ‘groene boekje’ bij verschijning ingehaald is door de actualiteit. Wij vragen hiervoor uw begrip. Voor de meest actuele informatie kunt u altijd terecht op onze website. Op [www.swop.nl/nieuws](http://www.swop.nl/nieuws) vindt u de laatste stand van zaken.

### **Wij blijven bereikbaar tijdens de lockdown**

Ook tijdens de lockdown (en een eventuele verlenging daarvan na 19 januari) blijven wij bereikbaar. Heeft u vragen, maakt u zich zorgen (om uzelf of om anderen) of wilt u gewoon even uw verhaal kwijt? Zit u in moeilijkheden of dreigt u in moeilijkheden te raken? Wij zijn er elke werkdag voor u van 8.30-16.30 uur via 015-3 699 699 of [info@swop.nl](mailto:info@swop.nl). Tijdens de lockdown gaat onze dienstverlening zoveel mogelijk telefonisch of online.



### **Mensen maken Nederland 2021 Nationaal jaar vrijwillige inzet**

Mensen maken Nederland viert een jaar lang de vrijwillige inzet voor een ander. Ook in Pijnacker-Nootdorp zullen er activiteiten plaatsvinden om het vrijwilligerswerk te vieren. Het Vrijwilligers Informatie Punt (VIP) is een werkgroep gestart om diverse activiteiten voor dit speciale jaar te ontwikkelen. Tevens is 2021 het jaar dat er weer een editie van Helden om de Hoek plaatsvindt én de vrijwilligersprijs voor organisaties uitgereikt wordt. Wilt u op de hoogte gehouden worden van het programma? Stuur dan een mail naar het VIP via [vip@swop.nl](mailto:vip@swop.nl).

### **Bedankt voor uw giften en donaties in 2020**

Veel mensen waarderen de werkzaamheden die binnen of vanuit onze organisatie plaatsvinden. Op vele manieren krijgen wij hiervoor waardering, zoals een lach, een kaart of een compliment. Wij zijn mensen hiervoor erg dankbaar. Sommigen willen

hun waardering laten blijken door een gift. Ook in 2020 hebben wij weer een aantal mooie giften mogen ontvangen. Wij willen u daarvoor heel hartelijk bedanken.

## **Even voorstellen...**

### **Twee nieuwe collega's**

In de afgelopen maanden mochten wij twee nieuwe collega's in ons team verwelkomen. Van oktober tot maart loopt Henny Marée stage bij de afdeling Mantelzorgondersteuning. Henny volgt een post-HBO opleiding tot mantelzorgconsulent en voert bij de SWOP haar afstudeeropdracht uit. In november kwam Angela Breedijk in dienst als telefoniste/receptioniste. Beiden stellen zich hieronder aan u voor.

#### **Henny Marée**

“Mijn naam is Henny Marée-Eshuis, 53 jaar, happy met een leuk gezin en van origine musicus. Na een carrière in de kunst- en cultuursector en het sociaal domein, veroverde het sociaal domein steeds meer mijn hart. Daarom werk ik op dit moment aan het vergoten van mijn kennis en vaardigheden in het sociale domein door o.a. het volgen van een opleiding. Hier leer ik wat het belang is van mantelzorgondersteuning in de huidige (participatie)maatschappij. Het geeft mij inzicht in de motivatie van mantelzorgers en hoe zorgtaken worden ervaren. Hierbij is extra aandacht voor mantelzorgers met een migratieachtergrond. Door de verschillen in cultuur en traditie vraagt dit om een specifieke benadering. Een ander belangrijk onderdeel in de opleiding is het ontwikkelen van een visie op de samenwerking tussen zorgprofessionals, vrijwillige ondersteuners uit of buiten het sociale netwerk en de mantelzorger. Als afstudeeropdracht schrijf ik een ‘plan van aanpak’. Samen met een medecursist koos ik voor een onderwerp dat wellicht onderbelicht blijft: de ‘nazorg’ van de mantelzorger. Onderzoeksvraag is ‘Wie zorgt er voor de mantelzorger, als de geliefde zorgvrager wegvalt en op welke manier kan in die fase ondersteuning geboden worden?’. Het is heel leuk om bij de SWOP samen te werken met mantelzorgconsulenten Nienke en Josita. We leren van elkaar en inspireren elkaar met de kennis die we van twee kanten naast elkaar kunnen leggen.”

#### **Angela Breedijk**

“Ik vind het leuk om mij aan u voor te stellen. Mijn naam is Angela Breedijk. Sommigen van u hebben mij wellicht al eens aan de telefoon gesproken of gezien

in De Schakelaar. Via deze functie bij de SWOP wil ik graag mijn steentje bijdragen aan het welzijn, ondersteuning en zelfredzaamheid van de inwoners van Pijnacker-Nootdorp. Daarnaast geniet ik van het contact met de mensen; ik ben een echt mensen-mens. Ik woon vanaf mijn 11e jaar in Pijnacker, verhuisd vanuit Den Haag. Ik heb het dorp zien uitgroeien tot de gemeente die het nu is in al zijn verscheidenheid. Ik woon 16 jaar samen met mijn man en wij hebben een samengesteld gezin. Ik heb een schat van een zoon en schoondochter en mijn man heeft een zoon en dochter. Verder hebben wij vier prachtige kleinkinderen. Misschien spreek of zie ik u binnenkort, aan de telefoon of in De Schakelaar.”



## Personele wijzingen

### Astrid Hagen uit dienst

Sinds 1 januari is Astrid Hagen uit dienst. Astrid werkte alweer een aantal jaren bij de SWOP en hield zich o.a. bezig met de Belastingsservice, Formulierenbrigade en Hulp bij Thuisadministratie. Sinds voorjaar 2020 was zij ook coördinator van de Vrijwilligers Terminale Zorg. De werkzaamheden van Astrid aangaande de financieel administratieve dienstverlening zijn overgedragen aan Joke Wunnink. Rianne Hagelaars heeft de coördinatie van de Vrijwilligers Terminale Zorg overgenomen.

### In memoriam: Wil Mulder

Begin december namen wij kennis van het overlijden van Wil Mulder. Wil was sinds een aantal jaren als vrijwilliger aan de SWOP verbonden, onder andere voor Vervoersdienst en de Boodschappendienst. Wij herinneren ons Wil als een vrolijke en vriendelijke vrouw en wensen haar familie veel sterkte met het verlies en gemis.

### Mondkapje verplicht op SWOP-locaties

Sinds 1 december 2020 is het dragen van een mondkapje verplicht in alle openbare en overdekte ruimtes in het onderwijs, het openbaar vervoer en bij contactberoepen. Deze verplichting geldt **ook op onze locaties** De Kiezel, De Schakelaar en Keijzershof. Bezoekt u een van deze locaties? Dan moet u een mondkapje dragen zodra u het gebouw binnenstapt en zolang u zich door het gebouw beweegt. Wanneer u op een vaste zitplaats zit (mét 1,5 meter



afstand tot anderen), mag u het mondkapje afdoen. Wanneer u weer opstaat om in beweging te komen, doet u het mondkapje weer op.

## Hulp bij belastingaangifte over 2020

**Vanaf 8 maart** starten (onder voorbehoud van de ontwikkelingen rondom het coronavirus) in aangepaste vorm de spreekuren voor de jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting en check toeslagen. De belastingspreekuren zijn bedoeld voor particulieren in Pijnacker-Nootdorp. Om gebruik te kunnen maken van onze belastingservice hanteren we een maximaal bruto jaarinkomen van 30.000 euro voor alleenstaanden en 45.000 euro voor echtparen en gezinnen. U vindt uw bruto jaarinkomen op uw jaaropgave van 2020.

Twijfelt u of u gebruik kunt maken van onze dienstverlening? Bel dan ons speciale afsprakenbureau (zie onderstaand telefoonnummer) en vraag het aan de betreffende medewerker.



De spreekuren worden gehouden in Pijnacker en Delfgauw:

- maandagochtend in dienstencentrum De Schakelaar in Pijnacker
- dinsdagochtend in welzijnscentrum De Kiezel in Delfgauw
- donderdagochtend in welzijnscentrum Keijzershof in Pijnacker

Vanwege het coronavirus zijn er geen spreekuren in Nootdorp ingepland. U kunt uiteraard een afspraak maken bij een van de andere locaties.

Voor de hulp bij het invullen van uw belastingaangifte betaalt u een bijdrage. Deze betaalt u aan het einde van uw afspraak en kunt u uitsluitend met pin betalen.

### Afspraak maken

Van **1 februari t/m 26 februari** kunt u via ons speciale afsprakenbureau een afspraak maken. Het afsprakenbureau is uitsluitend bereikbaar van maandag t/m donderdag tussen 9.00 en 11.00 uur via 06-20 888 997 (of in de hal van dienstencentrum De Schakelaar).

*Tip! Jaarlijks bellen ontzettend veel mensen meteen op de eerste dag(en) dat het afsprakenbureau geopend is. Hierdoor raken de lijnen overbelast. Wilt u ons helpen de drukte te spreiden?*

## Vrijwilligers Terminale Zorg

### Ondersteuning thuis in de laatste levensfase

Sinds april 2020 is VTZ (Vrijwilligers Terminale Zorg) onderdeel van de SWOP. We vinden het mooi dat we deze bijzondere ondersteuning kunnen bieden aan inwoners van Pijnacker-Nootdorp.



#### **Wat kan Vrijwilligers Terminale Zorg voor u betekenen?**

In de laatste fase van het ziekteproces hebben mensen die terminaal ziek zijn, vaak intensieve verzorging nodig. Voor mantelzorgers is deze taak soms moeilijk vol te houden. Onze gespecialiseerde vrijwilligers kunnen in zo'n situatie de helpende hand bieden. De vrijwilligers zijn aanvullend aan de professionele zorg (huisarts, verpleegkundigen, thuiszorg) en de zorg door naasten en hebben daarvoor een speciale opleiding gevolgd. Bij hun inzet worden zij ondersteund door de coördinator van de SWOP.

#### **Hulp aanvragen**

Iedereen kan hulp (maar ook informatie over de mogelijkheden) aanvragen. Heeft u behoefte aan ondersteuning of heeft u vragen naar aanleiding van bovenstaande? Neem contact op met coördinator Rianne Hagelaars via [info@swop.nl](mailto:info@swop.nl) of via 015-3 699 699.

#### **Voor u gelezen**

### **Startpunt Geldzaken: tips in coronatijd**

Voor veel huishoudens heeft de coronacrisis grote financiële gevolgen. Als u door de coronacrisis plotseling minder inkomen heeft, is het van belang snel te reageren op de nieuwe situatie. Dit is wat u kunt doen om grip op uw geld te houden:

- Kijk hoe u inkomsten kan verhogen en/of uitgaven kan beperken met behulp van geldplan 'Beter rondkomen'; in dit geldplan zijn meer dan 120 tips opgenomen. Vraag indien nodig uitstel van betaling aan.
- Als u uitgaven voor uw kinderen niet kan betalen, kijk dan ook op het geldplan 'Rondkomen met kinderen', dat u loodst door het oerwoud van regelingen die beschikbaar zijn.
- Als u inmiddels betalingsachterstanden hebt opgelopen, maak dan gebruik van geldplan 'Kom uit de geldzorgen', waarin stap voor stap wordt aangegeven wat u kunt doen en zoek tijdig hulp bij de gemeente.

- Bent u zpp'er, maak dan gebruik van het geldplan ZPP, waarin tips worden gegeven om financiële problemen te voorkomen of aan te pakken.

Kijk voor meer tips en actuele informatie over hulpregelingen op:  
[www.startpuntgeldzaken.nl/nibud/startpunt-geldzaken/tips-in-coronatiid](http://www.startpuntgeldzaken.nl/nibud/startpunt-geldzaken/tips-in-coronatiid)

(Bron: Startpunt Geldzaken)

## Voor u gelezen

### Bank spoofing: oplichting door nepmedewerkers

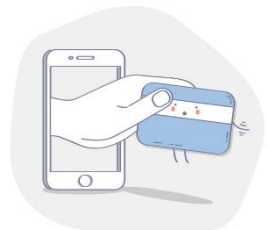
Een belletje van je bank met de waarschuwing dat je rekening in gevaar is klinkt alarmerend. De medewerker is echter nep en door zogenoemde *spoofing* wordt het telefoonnummer vervalst. Deze oplichtingsvorm kost slachtoffers vaak duizenden euro's.

#### Wat is bank spoofing?

Samen met WhatsAppfraude is het zogenoemde *bank spoofing* een van de grootste oplichtingsgevaaren van nu. Criminelen bellen je op met het echt lijkende, vervalste (gespoofte) telefoonnummer van de bank. Ze vertellen dat er verdachte activiteiten zijn met je bankrekening. Heel geraffineerd wordt uitgelegd dat je je geld veilig moet stellen of dat je bankpas vervangen moet worden. Of ze zeggen zelfs dat er iemand aan huis komt om te 'helpen' of om de oude pinpas op te halen.

In werkelijkheid is je bankrekening niet in gevaar. Met het 'veiligstellen' van het geld maak je het zelf over naar de criminelen en zij sluizen het geld daarna weg.

Deze geavanceerde babbeltrucs kosten slachtoffers soms tienduizenden euro's. De bank vergoedt de schade niet. Ga ook niet in op mails of sms'jes van banken die je vragen op een link te klikken. Helpdeskoplichting uit naam van bijvoorbeeld Microsoft komt ook voor.



#### Voorkom oplichting door bank spoofing

- Je bank belt je nooit om te zeggen dat je geld moet veiligstellen, moet overboeken naar een 'kluisrekening' of iets vergelijkbaars.
- Stuur geen (doorgeknipte) pinpas op. Laat hem ook niet ophalen.

- Als je twijfelt, vraag de ‘medewerker’ om zijn naam, hang op en bel zelf naar de bank.
- Zwicht niet voor verstrekte informatie om zogenaamd te bewijzen dat de bank je belt. De oplichter weet soms persoonlijke gegevens via phishing of van internet.
- Houd nooit een te hoog saldo aan op je betaalrekening; ook bij andere vormen van oplichting (zoals een gestolen pinpas) kan de schade zo minder makkelijk oplopen.

### **Na (poging tot) oplichting**

Ben je opgelicht? Bel direct je bank. Ook al vergoeden ze schade vaak niet, soms kan er nog iets worden gedaan. Doe ook aangifte bij de politie via telefoonnummer 0900-8844 of via de website van de politie.

*(Bron: Consumentenbond)*

## **Problemen door de kinderopvangtoeslagaffaire?**

### **Meld u bij de gemeente!**

In Nederland zijn duizenden gezinnen getroffen door de kinderopvangtoeslagaffaire. Ouders werden door de Belastingdienst ten onrechte bestempeld als fraudeur, waardoor zij kinderopvangtoeslag moesten terugbetalen. Veel van deze ouders hebben daardoor te maken met financiële problemen. Ook gezinnen



in de gemeente Pijnacker-Nootdorp zijn gedupeerd. De gemeente wil deze inwoners graag ondersteuning bieden, maar helaas weten zij niet wie het zijn. Vanwege de privacywetgeving (de AVG) mag de Belastingdienst de persoonsgegevens van gedupeerden niet aan gemeenten doorgeven.

Bent u in de problemen gekomen door de kinderopvangtoeslagaffaire, heeft u vragen of zorgen? Neem contact op met team schuldhulpverlening van de gemeente Pijnacker-Nootdorp. Ook als u financiële zorgen heeft, die niet het gevolg zijn van de kinderopvangtoeslagaffaire, kunt u bij de gemeente terecht. Bel 14 015 of stuur een email naar [schuldhulpverlening@pijnacker-nootdorp.nl](mailto:schuldhulpverlening@pijnacker-nootdorp.nl). Deze hulp is kosteloos.



## VRIJWILLIGERSWERK

### Fietstochten uitzetten en begeleiden

In de periode april t/m oktober is er maandelijks een fietstocht van ong. 40 km voor een groepje liefhebbers. Omdat de huidige begeleider Teake Stavenga heeft aangegeven over enige tijd te willen stoppen, zoeken wij een of twee nieuwe begeleiders voor de fietsgroep. De taak omvat het bepalen van de route (met koffie- en lunchplek) en het begeleiden van de groep tijdens de tocht (elke 2<sup>e</sup> woensdag van de maand). In de komende maanden kan de overdracht van kennis over routes plaatsvinden.



**Meer weten of aanmelden?** Neem dan contact op met Sandra Mijnders via 06-51763916 of [vrijwilligers@swop.nl](mailto:vrijwilligers@swop.nl).

### Boodschappen doen met de Boodschappendienst

De Boodschappendienst is er voor inwoners van Pijnacker-Nootdorp die vanwege een functiebeperking (tijdelijk) niet in staat zijn om zelf de boodschappen te doen. Wij zijn op zoek naar twee verschillende vrijwilligers:

- 1) vrijwilligers die volgens rooster eens in de paar weken boodschappen willen doen;
- 2) iemand die wat coördinerende taken op zich wil nemen, zoals het maken van een roostertje en de boodschappenochtend in goede banen leiden.



**Meer weten of aanmelden?** Neem dan contact op met Sandra Mijnders via 06-51763916 of [vrijwilligers@swop.nl](mailto:vrijwilligers@swop.nl).

### Filmmiddagen organiseren in Pijnacker

Elke 1e woensdag van de maand is er filmmiddag in De Schakelaar. Een groepje van drie vrijwilligers organiseert en verzorgt deze middagen: van het maken van het filmprogramma tot het klaarzetten van de zaal en ontvangen van de bezoekers. Ter aanvulling van de huidige groep zoeken wij iemand die wil helpen met de uitvoering van de filmmiddagen.

**Meer weten of aanmelden?** Neem dan contact op met Sandra Mijnders via 06-51763916 of [vrijwilligers@swop.nl](mailto:vrijwilligers@swop.nl).

## **Gastheer/-vrouw voor een warme ontvangst in De Kiezel**

De gastheer/-vrouw is het visitekaartje van de locatie en het eerste aanspreekpunt voor bezoekers. U zorgt voor een warme ontvangst van bezoekers, hebt oog voor sfeer en gastvrijheid en draagt bij aan een fijne ontmoetingsplaats voor verschillende doelgroepen. U ontvangt bezoekers/deelnemers en maakt hen wegwijs in de breedste zin van het woord, u zorgt voor een fijne, opgeruimde en sfeervolle uitstraling van de locatie, zet de zaal klaar voor een activiteit en hebt aandacht voor de keukenvoorraad. U hebt een signalerende functie zowel op het gebied van activiteiten als onze dienstverlening en gezondheid/persoonlijke omstandigheden van bezoekers.

**Meer weten of aanmelden?** Neem dan contact op met Tanja van der Ark via 06-112 795 05 of [vrijwilligers@swop.nl](mailto:vrijwilligers@swop.nl).

## **Vertaalhulpen Arabisch, Farsi of Tigrinya**

Spreekt u Arabisch, Farsi of Tigrinya en daarnaast ook Nederlands? Mogen wij dan van uw talenkennis gebruik maken? Wij zoeken vertaalhulpen die bij de spreekuren van Vluchtelingenbegeleiding helpen bij het vertalen/tolken van gesprekken tussen cliënten (vergunninghouders) en hun maatschappelijk begeleiders. Zo zorgt u ervoor dat de cliënt en maatschappelijk begeleider elkaar goed begrijpen en dat de cliënt optimaal geholpen kan worden.

**Meer weten of aanmelden?** Neem dan contact op met Lina Gharabli via 06-47 110 530 of [vrijwilligers@swop.nl](mailto:vrijwilligers@swop.nl).



## **WIJK & BUURT**

### **Update Huis van de Buurt Keijzershof**

Er is goed nieuws! Van Fonds 1818 hebben we subsidie ontvangen voor het project om van het huidige welzijnscentrum Keijzershof een bruisend Huis van de Buurt te maken. Wat zijn we daar blij mee! Dat betekent namelijk dat we nu écht van start kunnen en over niet al te lange tijd ook de eerste ontwikkelingen daadwerkelijk zichtbaar zullen worden.

In de eerste maanden van 2021 worden er nieuwe vloeren gelegd en verhuizen de beweegactiviteiten (áls die weer hervat mogen worden) van de benedenzaal naar de bovenzaal. Beneden wordt het dan ingericht als een gezellige woonkamer, terwijl in de bovenzaal meer de nadruk gelegd gaat worden op vertoning van films, beweegactiviteiten en gebruik van de ruimte door derden.



De eerste spullen voor de inrichting zijn als gift van buurtbewoners ook al ontvangen: een mooie tafel met stoelen en een gezellige loungebank. Waarvoor hartelijk dank! In het volgende Rondschrijven zullen we u uiteraard weer meer vertellen over de vorderingen.

## **Delfgauwse dame (84) zoekt maatje**

Voor een 84-jarige mevrouw uit Delfgauw maken wij graag gebruik van ons netwerk om deze mevrouw in contact te brengen met iemand die ook op zoek is naar een maatje. Mevrouw zoekt een mannelijk maatje voor een eerlijke vriendschap en een leuk en goed gesprek:

*“Ondanks dat ik 84 jaar ben, voel ik mij nog best jong. Ik ben creatief, schilder en schrijf gedichten en verhalen. Ik houd van de natuur en dieren. In mijn jonge jaren was ik hoedenmodiste en ik heb verschillende lessen gegeven en gevolgd, zoals dansles en meditatie. Bij de radio heb ik de techniek gedaan en veel van mijn eigen gedichten ingesproken. Ik heb ook toneel gespeeld, maar ik vind het leven zelf soms ook ‘een groot toneelstuk’. Ik houd van mensen die ook een beetje humor hebben. Mijn contactgegevens zijn bekend bij de SWOP.”*

Sluiten uw interesses aan bij deze mevrouw en lijkt het u leuk om met haar in contact te komen? Neem dan contact op met ouderenadviseur Rianne Hagelaars via 06-111 42 442 of rianne.hagelaars@swop.nl.

## **Kersttafelen wordt Paastafelen**

Samen Kersttafelen van afgelopen december stond voor een fijne kerstavond met oprechte aandacht voor mensen die graag samen kerst vieren, nieuwe mensen willen leren kennen, een diepere betekenis aan de kerst willen geven en zo een

warme kerst ervaren waar je met een dankbaar gevoel aan terugdenkt. Doel was om mensen die alleen zijn te verbinden met (jonge) gezinnen.

Ondanks het grote aantal gezinnen die graag iets voor een ander wilden betekenen, kon mede door de coronamaatregelen het Samen Kersttafelen geen doorgang vinden. Maar, niet getreurd, als onze samenleving weer wat normaler is, zullen we deze actie zeker nog een keer oppakken... Misschien tijdens Pasen?



### **Hoffmans Mode in De Schakelaar**

Onder voorbehoud van de coronamaatregelen t.z.t. is Hoffmans Mode op **zaterdag 20 februari** weer in dienstencentrum De Schakelaar in Pijnacker voor een verkoopmiddag van seniorenmode. Ze zijn aanwezig van 13.00-15.30 uur. Bent u nog op zoek naar een nieuwe outfit voor het voorjaar of de zomer? Wees welkom!

### **Enquête studenten Sportkunde**

Devin Noordervliet en Kevin Wolgen studeren Sportkunde aan de Haagse Hogeschool. Voor een van hun studieopdrachten werken zij aan een project over MudMakers en willen zij graag bij senioren peilen of er behoefte is om mee te doen aan deze ‘mud run’:

*“Beste senioren in Pijnacker-Nootdorp, voor ons project onderzoeken wij of senioren behoefte hebben om mee te doen aan MudMakers, jaarlijkse ‘mud run’ die gehouden wordt in Pijnacker-Nootdorp. Zou u voor ons de enquête kunnen invullen? Daar zou u ons ontzettend mee helpen. Alvast bedankt voor uw medewerking!”*

### **Wilt u Devin en Kevin helpen en de enquête invullen?**

De enquête is uitsluitend digitaal in te vullen via <https://bit.ly/3hsKuKd>.

### **Fietsbusvakanties vanuit Pijnacker naar Duitsland**

Dit jaar organiseert reisleider en plaatsgenoot Frans Lettinga opnieuw vier 8- tot 9-daagse fietsbusvakanties. Vorig jaar ging door COVID-19 slechts één reis door. Het was de populaire reis naar het Spreewald incl. Berlijn en Potsdam. Dit jaar staat deze bestemming opnieuw op het programma (vertrek 15 augustus).

De reis naar het wat zuidelijker gelegen gebied van de Main en de Tauber kwam vorig jaar te vervallen. Deze reis staat opnieuw in het “Tour de Frans” programma (vertrek 26 juni). De prachtige kastelen en de knusse middeleeuwse stadjes roepen zonder meer een gevoel van romantiek op. Tijdens deze reis wordt ook het vermaarde Rothenburg ob der Tauber bezocht.

Nieuw is de 8-daagse fietsvakantie net over de grens, met Bad Bentheim en Dülmen (nabij Münster) als verblijfplaatsen (vertrek 10 juli). De reis naar de Moezel met een uitstapje naar de Rijn bij Koblenz (vertrek 24 juli) kent veel oud-deelnemers die deze reis vorig jaar niet konden maken en is nagenoeg vol.

De reizen beginnen en eindigen in onze gemeente en worden in samenwerking met Fital fietsvakanties uitgevoerd. De eigen (elektrische) fiets gaat gratis mee in de aanhanger van de touringcar. Overnacht wordt in 3- en 4-sterren hotels met lift.

**Voor meer informatie** en reisprogramma: neem contact op met Frans Lettinga via [frans.lettinga@gmail.com](mailto:frans.lettinga@gmail.com) of 06-14798270.

## **Telefooncirkels Rode Kruis: veiligheid en sociaal contact**

Wie merkt het op als er iets met u aan de hand is? Als u alleen woont, plotseling ziek wordt of valt in huis, en u kunt niet om hulp vragen? Dan is het fijn dat er iedere dag even iemand contact opneemt om te vragen of alles goed gaat. En u hebt een leuk gesprek. Met de Telefooncirkels, een initiatief van het Rode Kruis, blijft u immers niet onopgemerkt. Als u onverhoopt niet reageert, dan onderneemt de vrijwilliger van het Rode Kruis actie om te achterhalen wat er aan de hand is.

Voordelen van de Telefooncirkels zijn daarmee veiligheid en sociaal contact.

**Heeft u belangstelling om deel te nemen aan de Telefooncirkel?** U kunt zich aanmelden bij Gerda de Kok (coördinator Telefooncirkels Pijnacker-Nootdorp) via 015-369 5154.



## **MANTELZORG & ONDERSTEUNING**

### **Mantelzorgconsulent elke doordeweekse dag aanwezig**

Sinds 1 januari is er iedere doordeweekse dag een mantelzorgconsulent aanwezig. Zo kunnen wij u sneller te woord staan en helpen en daardoor nog beter van dienst zijn. Heeft u een vraag over mantelzorg, behoefte aan een luisterend oor of maakt

u zich zorgen om uzelf of een ander? Neem contact met ons op via 015-3 699 699 of mantelzorg@swop.nl.

## Bijeenkomsten voor mantelzorgers in 2021

Op dit moment zijn mantelzorgconsulenten Nienke Oldenhuis en Josita Woesthuis bezig met het plannen van bijeenkomsten voor mantelzorgers in 2021. Corona maakt dat dit nog een hele klus is. Wanneer mogen er weer een aantal mensen bij elkaar komen? En zo ja, met hoeveel dan?

**Wilt u op de hoogte blijven van de activiteiten?** Meldt u dan aan voor de mantelzorgnieuwsbrief. Stuur een mail naar mantelzorg@swop.nl of bel 015-3 699 699.

### Tipje van de sluier

We lichten alvast een tipje van de sluier op: er zullen bijeenkomsten zijn rondom het spel BordjeVol en het boekje Klein geluk voor de mantelzorger. En ook zullen er weer wandelingen georganiseerd worden. Mocht u ondertussen behoefte hebben aan een luisterend oor of informatie over mantelzorg, bel ons dan gerust. We zijn er voor u. U kunt ons bereiken via bovenstaand telefoonnummer en e-mailadres.

## BordjeVol

Het spel BordjeVol is een nieuwe manier om te kijken hoe u als mantelzorger het beste de zorg voor de ander vol kunt houden.



Als mantelzorger heeft u vaak veel op uw bordje. Soms ligt overbelasting op de loer. BordjeVol geeft inzicht in de zorggerelateerde taken én alle andere dingen die deel uitmaken van uw leven als mantelzorger. De methode kan u helpen om keuzes te maken en bijvoorbeeld hulp van anderen in te schakelen.

Ervaringen van mantelzorgers die hiermee aan de slag gingen: "Concreet, maakt bewust, geeft erkenning, zet aan het denken, positief confronterend". Mantelzorgers die zich hadden opgegeven voor de Week van de Mantelzorg kregen het spel in hun goodybag.

**Wilt u ook een gesprek aan de hand van BordjeVol?** Neem voor een individueel gesprek contact op met een van onze mantelzorgconsulenten via 015-3 699 699 of mantelzorg@swop.nl.

## Alzheimer Trefpunt Pijnacker-Nootdorp via livestream

Vanwege de aangescherpte coronamaatregelen kan het Alzheimer Trefpunt nog niet in fysieke vorm doorgaan. De organisatoren zitten echter niet stil: er is én wordt hard gewerkt aan online Trefpunt-bijeenkomsten. **Half januari** verschijnt er op de website van Alzheimer DWO weer een nieuwe aflevering van het digitale Alzheimer Trefpunt: een interview met een geriatrisch arts. Via [www.alzheimer-nederland.nl/regios/delft-westland-oostland](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/delft-westland-oostland) kunt u ook de vorige afleveringen van het digitale Alzheimer Trefpunt terugkijken.

In **februari en maart** worden de Alzheimer Trefpunten (voor het eerst) uitgezonden via een livestream. U kunt dan via chat of telefoonnummer 06-118 534 97 vragen stellen die direct in de uitzending behandeld worden. De Trefpunten via de livestream vinden plaats op:



<b>maandag 8 februari</b>	Mantelzorgondersteuning bij dementie	19.30 uur
<b>maandag 8 maart</b>	Dagbesteding bij dementie	19.30 uur

Wilt u de livestream volgen? Houd de website van de SWOP in de gaten voor een link naar de livestream óf laat uw e-mailadres achter bij de SWOP via [info@swop.nl](mailto:info@swop.nl) of 015-3 699 699 en ontvang een e-mail met de link.

## ACTIVITEITEN

### Wel of geen activiteiten: hoe werkt dat?

Waarom gaat de ene activiteit wel door en de andere niet? En waarom kan eenzelfde activiteit op de ene locatie wel doorgaan en op de andere locatie niet? Deze vragen worden ons regelmatig gesteld.

Er zijn momenteel heel wat factoren die bepalen of een activiteit wel of niet door kan gaan. Daarom zetten wij ze voor u op een rijtje:

- *Geldende regels en richtlijnen van de Rijksoverheid en RIVM*  
Allereerst kijken wij naar de geldende regelgeving van de Rijksoverheid. Die zijn altijd leidend en daar moeten wij ons altijd aan houden.

- *De ruimte of het gebouw*  
Sommige ruimtes lenen zich met de geldende maatregelen niet meer voor een bepaalde activiteit. Deelnemers moeten voldoende afstand kunnen houden, er moet goed geventileerd kunnen worden, enzovoorts. Een vervangende ruimte is niet altijd beschikbaar.
- *Beschikbaarheid van de vakkracht*  
Bij activiteiten met een vakkracht moet de vakkracht nog steeds beschikbaar zijn om de lessen te kunnen geven, zeker wanneer de activiteit noodgedwongen naar een ander tijdstip verplaatst moest worden. Maar ook moet de vakkracht zich er senag bij voelen om les te geven.
- *Beschikbaarheid van vrijwilligers*  
Bij activiteiten die begeleid worden door vrijwilligers zijn er voldoende vrijwilligers nodig die daarbij kunnen helpen. Sommige vrijwilligers hebben, heel begrijpelijk, aangegeven nog even niet te willen komen en vervanging is soms moeilijk te regelen.
- *De deelnemers*  
Soms is een groep te klein om de draad weer op te pakken of hebben de deelnemers zelf aangegeven nog even te willen wachten om weer te starten.

Continue maken wij afwegingen wat er kan en welke mogelijkheden er zijn. U kunt erop vertrouwen dat wij dit zorgvuldig doen en dat als het ook maar enigszins mogelijk is wij een activiteit door laten gaan.

## Nieuws over de handwerkgroep in De Schakelaar

Sinds de lockdown van voorjaar 2020 is de handwerkgroep in De Schakelaar niet meer bijeengekomen. Nadat er ruimte kwam voor versoepelingen is er overleg geweest met de vrijwilligers van de handwerkgroep om te zien op welke manier de groep weer op een verantwoorde manier zou kunnen starten. Tijdens dit overleg gaven de vrijwilligers aan dat zij om diverse redenen wilden stoppen met de leiding van de handwerkgroep. Naast het feit dat zijzelf in de risicogroep vallen, willen zij ook graag nieuwe mensen de ruimte geven om de activiteit op een andere manier





vorm te geven. Dat betekent dat de handwerkgroep zoals we die tot vorig jaar kenden ophoudt in haar huidige vorm te bestaan.

Eind november hebben de vrijwilligers samen met o.a. deelnemers de aanwezige wol, borduurgarens, dekens, tafellakens, wenskaarten en nog veel meer uitgezocht. Er zijn deelnemers mee blij gemaakt met pakketjes handwerkartikelen, maar ook de Stichting Wool for warmth en diverse andere goede doelen.

Wanneer de coronamaatregelen het toelaten en tot er een handwerkgroep 'nieuwe stijl' is gevormd, kan het aantal koffiedrinkers op maandagmorgen worden uitgebreid. Wij verwelkomen dan graag ook de voormalige deelnemers van de handwerkgoep (met handwerkje). In januari 2021 is het onze bedoeling de vrijwilligers op gepaste wijze (en afstand) te bedanken voor hun jarenlange inzet. Maar natuurlijk willen wij hen nu ook alvast vanaf deze plaats hartelijk bedanken voor al hun goede zorgen voor de handwerkgroep.

## Activiteiten in Delfgauw

Bij het ter perse gaan van dit Rondschrijven is nog niet bekend welke maatregelen er gaan gelden rondom het coronavirus en daardoor is het lastig om in te schatten welke (ontmoetings)activiteiten weer hervat mogen worden. We hopen natuurlijk dat er na 19 januari weer het een en ander mogelijk is.

Locatiecoördinator Tanja van der Ark: "Als het weer kan, dan hopen wij u weer te mogen ontvangen bij bijvoorbeeld een van de koffieochtenden of wellicht de Open Tafel. Ook andere activiteiten willen we graag weer hervatten zoals tekenen en schilderen, handwerken en sjoelen. Houdt lokale media en berichtgeving bij De Kiezel in de gaten voor de startdata. En wist u al dat er op woensdagochtend een Qi Gong groep actief is in De Kiezel?"

## Nieuwe ontwikkelingen: De Kiezel, De Buren, wandelen en film

Als er voldoende belangstelling is en de coronamaatregelen laten het toe, dan start er eind januari/begin februari een wandelgroepje op de maandagmiddag. De groep is bedoeld voor mensen die geen grote afstanden meer kunnen lopen, maar het wel heel leuk vinden om na het weekend met anderen een wandelingetje te maken. De groepsgröße is afhankelijk van de op dat moment geldende regelgeving i.v.m. het coronavirus. De groep start vanaf De Kiezel en mogelijk in



de toekomst vanaf De Buren (Florijnstraat 1). Groepsleden bepalen samen de route die gelopen gaat worden. Lijkt het u leuk om een keer mee te lopen? Meldt u zich dan aan!

In onze locaties De Schakelaar en Keijzershof in Pijnacker zijn al bijna een jaar met veel succes maandelijkse filmmiddagen. Dit zou ook voor Delfgauw een heel leuke activiteit zijn, dus dat gaan we in 2021 een keer uitproberen. Lijkt het u leuk om daar als vrijwilliger aan mee te werken? Denk bijvoorbeeld aan het uitkiezen van de film, plannen van de data en/of als gastvrouw/-heer fungeren. Neem dan contact op met Tanja van der Ark via 06-112 795 05 of [tanja.vanderark@swop.nl](mailto:tanja.vanderark@swop.nl) Wij kunnen uw hulp goed gebruiken!

Verder belooft 2021 een mooi jaar te worden met veel nieuwe ontwikkelingen bij De Kiezel en De Buren van Delfgauw. Daar hoort u te zijner tijd meer over.

## Ontmoetingsmiddagen in Nové

In het najaar van 2020 was er een kleinschalige koffiemiddag in CulturA & Zo. Helaas werden in december de coronamaatregelen verder aangescherpt en werd het te onzeker of we wel iedere twee weken terecht zouden kunnen in CulturA & Zo. Gelukkig vonden we onderdak in het naastgelegen Nové waar per middag 10 mensen kunnen deelnemen. Waar we in CulturA & Zo de middagen in twee sessies



organiseerden, kan dat in Nové weer in één keer.

De ontmoetingsmiddag vindt om de week plaats op dinsdagmiddag tussen 14.00 en 15.30 uur en u wordt ontvangen door Ton, Jeanne of Josita.

De eerstvolgende middagen zijn (onder voorbehoud van de ontwikkelingen en maatregelen omtrent het coronavirus) op **dinsdag 2 februari, 16 februari, 2 maart, 16 maart en 30 maart**. Iedereen is welkom! Komt u ook? **Reserveren is verplicht** en kan bij de SWOP via 015-3 699 699. Mocht u zich hebben aangemeld maar toch niet kunnen komen, meldt u zich dan alstublieft weer af. Dan kan iemand anders in uw plaats deelnemen.

## Belmaatjes in Pijnacker-Nootdorp

Vindt u het fijn om zo nu en dan uw verhaal kwijt te kunnen, te vertellen over de dingen die u meemaakt of die u bezighouden? Als u niet zoveel mensen om u heen hebt die u kunt bellen, maar wel behoefte hebt aan een praatje, meldt u dan aan

voor de belmaatjesactie van de SWOP en Heel Pijnacker-Nootdorp Helpt. Aanmelden kan bij Monique Segijn van het Vrijwilligers Informatie Punt (VIP) via 015-3 699 699 of vip@swop.nl

## Wijziging koffieochtend De Schakelaar maart/april

Vanwege o.a. de belastingspreekuren kan op sommige maandagen het koffiedrinken niet doorgaan, omdat de grote zaal dan in gebruik is. Het gaat dan in elk geval om de maandagen van 8 t/m 29 maart en 12 t/m 26 april.

*Bij het perse gaan van dit Rondschrijven wordt nog onderzocht of de koffieochtenden in deze periode naar een ander moment verplaatst kunnen worden. Een en ander is daarbij natuurlijk ook afhankelijk van de ontwikkelingen rondom de coronamaatregelen.*

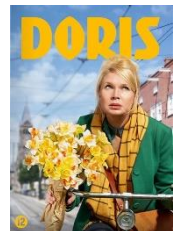
## Naar de film in Keijzershof en De Schakelaar

Indien de coronamaatregelen het toelaten, draaien er in februari en maart films in De Schakelaar en Keijzershof. Kosten: 5 euro (incl. koffie/thee). **Reserveren is verplicht** en kan bij de SWOP via 015-3 699 699 of info@swop.nl.

### woensdag 3 februari | Doris | Keijzershof

Doris Doorenbos is een gescheiden vrouw met twee kinderen. Aan de vooravond van haar vijfenveertigste verjaardag is Doris op een dood punt aanbeland. Terwijl de mensen om haar heen carrière maken en drukke, volwassen levens leiden, is er van Doris' eigen dromen maar weinig terechtgekomen...

*Zaal open om 14.00 uur; aanvang film 14.30 uur.*

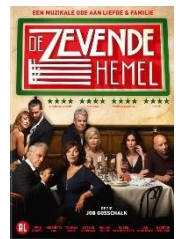


### woensdag 17 februari | De zevende hemel | De Schakelaar

Maria Rossi runt samen met haar man Max het Italiaanse restaurant De Zevende Hemel. Wanneer het leven een onverwachte wending neemt, besluit ze de familie weer eens samen te brengen. Echter staan oude ruzies, relatieproblemen en het jubileum van het familierestaurant haar wens in de weg...

*Let op: op 17 februari is het een filmochtend i.p.v. filmmiddag.*

*Zaal open om 9.30 uur, aanvang film 10.00 uur.*





**woensdag 3 maart | Dumbo | Keijzershof**

Dumbo keert terug en zweeft naar nieuwe hoogten in deze spectaculaire en meeslepende speelfilm van Tim Burton. De geliefde klassieker over een vliegende olifant waarin verschillen worden gevierd, familie wordt gekoesterd en dromen vleugels krijgen. *Zaal open om 14.00 uur; aanvang film 14.30 uur.*

**AGENDA**

*Onderstaande agenda en activiteiten zijn onder voorbehoud van de ontwikkelingen en maatregelen rondom het coronavirus.*

Di	2 feb	Ontmoetingsmiddag	Nové	14.00 uur
Wo	3 feb	Filmmiddag	Keijzershof	14.30 uur
Di	16 feb	Ontmoetingsmiddag	Nové	14.00 uur
Wo	17 feb	Filmochtend	De Schakelaar	10.00 uur
Za	20 feb	Hoffmans Mode	De Schakelaar	13.00 uur
Di	2 mrt	Ontmoetingsmiddag	Nové	14.00 uur
Wo	3 mrt	Filmmiddag	Keijzershof	14.30 uur
Ma	8 mrt	Start belastingspreekuren	Diverse locaties	

**Het volgende Rondschrijven verschijnt in de week van 8 maart.  
Kopij uiterlijk 22 februari aanleveren.**

**Afmelden**

*Wilt u Het Rondschrijven niet meer ontvangen?  
Neem contact op met de SWOP via 015-3 699 699 of [info@swop.nl](mailto:info@swop.nl)*

