

Jaarverslag

2020 in verhalen



VOORWOORD

Het jaar 2020 is een jaar waaraan we allerlei woorden kunnen verbinden. Veel van die woorden zullen een minder fraaie kant van het jaar benadrukken en daar is natuurlijk alle reden toe. Al die woorden laat ik hier even links liggen. Ik wil graag terugkijken aan de hand van een woord dat voor mij het jaar samenvat. Het woord 'verbinding'.

Half maart veranderde de wereld drastisch. Voor iedereen op een andere manier, maar voor velen betekende corona een bedreiging en de maatregelen om het virus te stoppen een verschraving van het leven. Wij moesten onze bezoekers bijvoorbeeld van de ene op de andere dag vertellen dat de locaties van de SWOP moesten sluiten. Juist de kern van onze organisatie, gastvrijheid, sociale contacten en ondersteuning, werd hard getroffen. Niet alleen voor onze bezoekers, maar ook voor de vele vrijwilligers en de medewerkers viel veel waarmee ze verbonden waren voor een groot deel weg.

Alles wat er altijd was, werd opeens onzeker en niemand kon doen wat hij of zij altijd gedaan had. Uit eten, op bezoek bij vrienden, naar de sportschool, even winkelen - álles werd anders in de 'anderhalvemetersamenleving'.

Na de eerste schrik zorgde de veranderde wereld ook voor een enorme creativiteit, ook bij de SWOP. De belangrijkste vraag werd: wat kan er wel? En juist hier kwam er een saamhorigheid en verbinding met elkaar op gang die ervoor gezorgd heeft dat wij samen met vrijwilligers, de gemeente en met

samenwerkingspartners steeds hebben gekeken hoe we zaken wél voor elkaar konden krijgen. We bedachten nieuwe activiteiten zoals bewegen op het balkon, mantelzorgwandelingen, online trainingen, beeldbellen en belmaatjes. Bestaande activiteiten en diensten gingen vaak op een andere manier en we werden soms verrast uit onverwachte hoek. De boodschappendienst werd bijvoorbeeld ondersteund door Young Connexxion met tijdelijk nieuwe vrijwilligers. Er werden regelmatig zomaar bloemen gebracht die we persoonlijk konden overhandigen aan inwoners van de gemeente. In dit jaarverslag staan mooie verhalen van vrijwilligers en medewerkers van de SWOP, maar ook van de mensen die we ontmoetten.

Het was een lastig jaar waarin veel mensen geraakt zijn. Echter, wat wij er van kunnen leren is dat we in lastige tijden, als we elkaar opzoeken, toch heel veel voor elkaar kunnen krijgen. Met deze wetenschap zijn we hoopvol het nieuwe jaar ingegaan.

Namens het bestuur en de medewerkers van de SWOP
Carol Houtman, directeur

Mantelzorgers ondersteunen, ouderen wegwijs maken in de digitale wereld, vluchtelingen begeleiden – de SWOP doet veel. Zo veel dat het bijna onmogelijk is om alles in een boekje als deze onder het voetlicht te brengen. Dit zou de leesbaarheid in ieder geval niet ten goede komen.

We hebben er daarom voor kozen om een impressie te geven van een aantal van onze hoofdactiviteiten. Zij die nieuwsgierig zijn naar meer kunnen altijd op onze website terecht.

Op www.swop.nl staat precies wat wij doen en, niet onbelangrijk, voor wie. Ook staat hierop de jaarrapportage die naar de gemeente is gegaan.

DIENTSTVERLENING

GELDZAKEN EN REGELGEVING

Overzicht, als er iets belangrijk is als het aankomt op geldzaken, dan is dat het wel. Wanneer mensen het overzicht dreigen te verliezen - en dat is helemaal niet zo verwonderlijk in deze snel veranderende wereld - is het belangrijk om actie te ondernemen. Voorkomen is immers beter dan genezen. Met de hulp van een goed geschoolde vrijwilliger krijgen de mensen die hier behoefte aan hebben zo weer grip op hun financiën. Onze vrijwilligers kunnen helpen bij het doen van belastingaangifte, invullen van lastige formulieren en het op orde brengen en houden van je administratie.

Vrijwilliger Formulierenbrigade - Wim de Ruiter (71)

„Al tien jaar ben ik als vrijwilliger bij de Formulierenbrigade betrokken. Ik help mensen een weg te vinden in de bureaucratie, bijvoorbeeld bij het aanvragen van een speciale voorziening of toeslag.

„Vervelen doet het vrijwilligerswerk nooit, daarvoor is het veel te uitdagend. Om mensen te kunnen helpen moet je het hele systeem doorgronden. Dat vraagt wat van mijn hersenen. Het is af en toe net een kruiswoordpuzzel.

„Overigens is het vrijwilligerswerk meer dan alleen uitdagend. Het is vooral erg leuk. Het komt vaak voor dat mensen niet van het bestaan van een bepaalde regeling of voorziening afweten.

Door hen hiervan op de hoogte te brengen en te helpen bij het indienen van een aanvraag, zijn er dorpsgenoten financieel op vooruit gegaan. Het is zelfs gebeurd dat mensen na een bezoek aan de Formulierenbrigade opeens weer rond konden komen. Dit terwijl zij daarvoor heel zorgvuldig met hun centjes omgingen, maar toch het einde van de maand niet haalden.

„In 2020 ging het er iets anders aan toe dan normaal. In plaats van naast elkaar, zaten de klant en ik opeens tegenover elkaar. Met een spatscherm ertussen. Toch is het gelukt om twee werelden, namelijk die van de overheid en die van de klant, aan elkaar te breien. Dat is heel bevredigend.”

**NEGEN VRIJWILLIGERS
VAN DE FORMULIEREN-
BRIGADE HEBBEN IN 2020
92 MENSEN MET
155 HULPVragen
GEHOLPEN.**



Gebruikers Belastingservice - Annet (63) en Eddy Amens (67)

„De aangifte inkomstenbelasting, het blijft een ingewikkeld dingetje. Na dit jaren voor onze 'eigen rekening' te hebben genomen, hebben we na een tip van de buurvrouw toch maar eens bij de SWOP aangeklopt. Nog geen twee weken later zat Nancy de Roos, vrijwilliger van de Belastingservice, bij ons aan de keukentafel.

„Er was meteen een klik. Het gevoel met de billen bloot te gaan, hadden we niet. Integendeel, het was juist héél fijn dat er iemand met ons meekeek. En dat niet alleen. Ze kon alles ook haarfijn uitleggen. Belastingaangifte doen was opeens zo erg niet meer. De angst, die jaren heel hoog zat, is er af.

„Nancy is trouwens een échte tijger. Het is voor haar een sport om eruit te halen wat erin zit en ze bijt zich overal in vast. Ze heeft nu ook voor ons haar zinnen gezet op het aanvragen van huursubsidie. Zoals het er nu naar uit ziet, krijgen we dat zeer waarschijnlijk binnenkort.

„Hadden we maar eerder van het bestaan van de Belastingservice geweten. We zijn ontzettend blij met Nancy en alles wat zij voor ons heeft gedaan.”



ELF VRIJWILLIGERS VAN DE
BELASTINGSERVICE HEBBEN
IN 2020 198 BELASTING-
AANVRAGEN BEHANDELD.

WEGWIJS IN DE DIGITALE WERELD

Whatsappen met een kleinkind, veilig en zorgeloos rekeningen betalen via internetbankieren, onvergetelijke herinneringen eenvoudig tot een fotoboek maken - de digitale wereld biedt heel veel mogelijkheden. Wel gaan de ontwikkelingen snel en kan niet iedereen deze bijhouden. De SWOP helpt om digitaal bij te blijven. Zo worden er cursussen georganiseerd en is er wekelijks een computercafé. Wie behoefte heeft aan uitleg over zijn smartphone, tablet of computer kan hier altijd aankloppen.



Vrijwilliger computercafé - Frans Spoek (73)

„Dat is wel wat voor mij”, dacht ik toen ik las dat het computercafé vrijwilligers zocht. Ik was net een aantal jaar met pensioen en de digitale wereld was mij niet onbekend. Integendeel. Toen ik nog werkte zat ik in de automatisering. Het was mijn vak.

„Zelf mag ik helemaal up-to-date zijn, ik weet dat veel van mijn leeftijdsgenoten worstelen met al het digitale. Eerlijk gezegd begrijp ik dat heel goed. Het is een heel snelle wereld. Wat vandaag a is, kan morgen b zijn. Als je hier niet mee opgegroeid bent, kan dat best lastig zijn.

„Ik vind het heel fijn om de mensen op weg te helpen. Samen maken we er toch iets moois van. De ene keer gaat het over het opschonen van een harde schijf, de andere keer over hoe je een mailtje verstuurt. Iedereen is vrij om te vragen wat hij of zij wil.

„Overigens zit aan dit vrijwilligerswerk nog een andere grote plus. Ik doe er sociale contacten mee op. Iets waar ik heel blij mee ben. Niet dat ik in een sociaal isolement verkeer, maar met het toenemen der jaren word je wel meer op jezelf teruggeworpen. Een praatje met je collega's over de voetbalwedstrijd van gisteravond is er niet meer bij.”

Bezoeker computercafé - Hanny Nowé (91)

„De digitale wereld gaat snel. Soms net iets te snel, wat mij betreft. Toen ik van mijn kinderen voor mijn negentigste verjaardag een mobiele telefoon kreeg, was ik daar niet per se blij mee. Ik was een volslagen leek op dat gebied en wist helemaal geen raad met het apparaat. Een gebruiksaanwijzing zit er immers niet bij. Je moet zoets echt in de praktijk leren.

„In plaats van zelf te gaan zitten puzzelen, schakelde ik meteen hulp in. Tot de coronamaatregelen dat niet meer toelieten, ging ik wekelijks naar het computercafé in Keijzershof. Voor de koffie, maar bovenal voor de heren die mij in de digitale wereld op weg wilden helpen.

„Dat deden ze overigens met succes. Ik ben een stuk wijzer. Zo kan ik foto's maken en stuur ik ook weleens een appje. Het duurt misschien wat langer, maar uiteindelijk lukt het wel. Daar ben ik heel blij mee.”



IN 2020 WERDEN
43 COMPUTERCAFÉS
DOOR DE SWOP
GEORGANISEERD.

GEZELSCHAP VAN DE BEZOEKDIENST

Veel mensen willen graag zo lang mogelijk in hun eigen huis blijven wonen, iets wat ook door de overheid gestimuleerd wordt. Je persoonlijke situatie kan echter geleidelijk of plotseling veranderen, waardoor je er grotendeels alleen voor komt te staan. Dan is het fijn als er af en toe iemand langskomt voor gezelschap of om samen ergens heen te gaan.

Mogelijk kan of wil je geen beroep doen op mensen uit je omgeving. In dat geval kan een vrijwilliger van onze Bezoekdienst geregeld bij je op bezoek komen.

DE VRIJWILLIGERS VAN
DE BEZOEKDIENST HADDEN
IN 2020 45 KLANTEN.

Bezoekvrijwilliger - Marjan van der Gaag (66)

„Al twee jaar ga ik op bezoek bij Mila. Een fantastische vrouw, die plotseling weduwe is geworden en door een handicap niet kan lopen.

„Door de SWOP zijn we aan elkaar gekoppeld. Het klikte meteen. Sterker nog: we zijn echt maatjes van elkaar. Met haar verdriet kan zij bij mij terecht, maar ook om dat even te vergeten. We kunnen ook óntzettend met elkaar lachen.

„In de coronatijd kregen de bezoeken een iets andere vorm. We zaten niet binnen, maar voor de deur op een bankje. Verder hebben we veel met elkaar gebeld en geappt. Afgelopen augustus werd Mila vijftig. Dat hebben we gelukkig kunnen vieren. Een maand later heb ik haar getraakteerd op een lunch op het terras.

„Ik vind het heel fijn dat ik voor haar iets kan betekenen. Andersom brengt het vrijwilligerswerk mij ook veel. We hebben het erg gezellig met elkaar.”



MEEDOEN EN ONTMOETEN

.....

De SWOP bruist van de activiteiten. Koersbal, tekenen en de open eettafel zijn slechts enkele voorbeelden van alles wat er wordt georganiseerd. Door de coronamaatregelen moesten we hier heel creatief mee omgaan. Veel kon sinds de lockdown in de bestaande vorm niet doorgaan. We zochten en vonden alternatieven. De sport- en bewegingslessen van Annelies van der Ham bijvoorbeeld, die zich van de gymzaal naar het balkon verplaatsten, vielen zeer in de smaak.



Docent sport en -bewegingslessen - Annelies van der Ham (64)

„Een geluidsinstallatie op vol volume, buitenlucht, mooi weer en een aantal enthousiastelingen - meer was er niet nodig om van mijn sport en -bewegingslessen bij de Schakelaar een feestje te maken. En dat midden in coronatijd.

„Terwijl ik op het grasveld alle oefeningen voordeed, vonden steeds meer ouderen de weg naar hun balkonnetje. Ze gingen er écht tegenaan. Sommigen waren zelfs zo enthousiast dat ze al buiten stonden te wachten voordat we überhaupt begonnen waren.

„Ik deed dit samen met Remco Korzeniewski van Oliveo Gymnastiek en we werden en worden er nog steeds blij van. Het is een mooie herinnering aan een minder mooie tijd. De mensen zagen de wekelijkse buitengymlessen als een uitje. Op afstand waren we toch een beetje samen en juist daar was behoefte aan. Hele dagen alleen voor de televisie zitten, doet niemand goed.

„Bovendien is bewegen harstikke gezond voor iedereen. Het houdt niet alleen het lichaam in conditie, maar ook het brein. Als je je inspant, maak je stofjes aan waar je blij van wordt. Die zijn meer dan welkom in deze tijd.”

OP EEN STALEN ROS DOOR DE REGIO

Buiten zijn doet een mens goed. Daarom ging de fietsgroep van de SWOP van april tot en met oktober, elke tweede woensdag van de maand, op pad. Onder leiding van een aantal vrijwilligers, die iedere keer een andere route uitzetten, werd er steeds een tocht van zo'n veertig kilometer afgelegd.

HUISKAMER VOOR DE BUURT IS ER VOOR IEDEREEN

Ontmoeting staat bij de SWOP centraal. Onze dorpsgenoten zien we het liefst zich met elkaar verbinden en ook gezamenlijke activiteiten ondernemen die hun welzijn versterken. Daar dragen we natuurlijk graag aan bij. Daarom hebben we in 2020 besloten Welzijnscentrum Keijzershof te transformeren tot een Huiskamer voor de Buurt. Zoals de naam al doet vermoeden, is de ruimte straks voor alle buurtbewoners beschikbaar. In hun 'nieuwe woonkamer', die zij overigens voor een groot deel zelf hebben ingericht, kunnen ze altijd binnenlopen voor een kop koffie. Ook is het de bedoeling dat zij zelf een grote rol gaan spelen bij het organiseren van activiteiten. Van een kookcursus tot aan een yogales – de buurtbewoners zijn vrij om hier zelf vorm aan te geven.

Sociaal werker Jacob-Jan Koedoot van de SWOP is achter de schermen al lange tijd bezig om het ontmoetingscentrum in zijn nieuwe vorm van de grond te krijgen.

Sociaal werker - Jacob-Jan Koedoot (57)

„Toen ik na mijn vakantie de deur van Welzijnscentrum Keijzershof opende, bekroop mij opeens een 'er klopt iets niet'-gevoel. Het centrum was alleen open als er activiteiten van de SWOP waren. In de avonden en weekenden was het zelfs dicht. Zonde! De deur zou wanneer dan ook én voor wie dan ook open moeten staan.

„Om te kijken of de buurtbewoners zelf ook op een buurthuis zaten te wachten, hebben we een enquête uitgezet. Animo genoeg, zo bleek. Iedereen vond het

leuk. Al snel werd duidelijk dat het gebouw een flinke opknappbeurt nodig had. En dat kreeg het, mede dankzij een prachtige donatie van Fonds 1818 en vrijwilligers uit de wijk die de handen uit de mouwen staken. Het is nu wachten tot we open mogen.”

„Om vorm te geven aan de Huiskamer voor de Buurt heeft SWOP de verbinding gelegd met wijkvereniging Pijnacker-Zuid. Deze heeft al veel ideeën over wat er straks, direct na de lockdown, georganiseerd kan worden.”





Voorzitter wijkvereniging Pijnacker-Zuid - Patrick Huijgen (50)

„Een barbecue-wedstrijd, virtual-reality-middag, dartavond – plannen genoeg.

Voor jong en oud, iedereen is straks welkom.

„Als actieve wijkvereniging met een grote achterban waren we al langer op zoek naar een vaste uitvalsbasis voor onze activiteiten. Toen bleek dat SWOP haar ruimte aan de Floralaan breder wilde benutten, hadden we elkaar dan ook snel gevonden.

We zijn heel blij dat we in de Huiskamer voor de Buurt een plek krijgen en dat we onze krachten met de SWOP hebben gebundeld.”

IETS DOEN VOOR EEN ANDER

Vrijwilligers zijn onmisbaar voor de SWOP. Niet alleen draait de organisatie zelf grotendeels op vrijwilligers, ook helpt zij via het Vrijwilligers Informatie Punt (VIP) andere instellingen en personen die om hulp verlegen zitten aan enthousiaste vrijwilligers.

Mensen zetten zich graag in voor een ander. Hoe mooi was het dan ook om te zien dat juist in het coronajaar 2020 het aantal vrijwilligers dat door het VIP werd bemiddeld toenam van 113 tot 176. Vrijwilligerswerk is er voor jong en oud, voor korte en lange duur en varieert van bestuurswerk tot iets heel praktisch als het onderhouden van een tuin bij een oudere dame, die daar zelf niet meer toe in staat is. In de vacaturebank van het VIP staat zo'n breed aanbod, dat iedereen wel iets kan vinden dat bij hem of haar past.



CORONAHULP

De wereld is in de ban van corona en de genomen maatregelen. Zeker ouderen en kwetsbare mensen waren aan huis gekluisterd. Een boek afhaken of het doen van een boodschap was niet meer vanzelfsprekend. Gelukkig hadden zich 25 vrijwilligers gemeld om hen hierbij te helpen. Ook als belmaatje konden zij een steentje bijdragen.

Belmaatje - Munique Mathoera (50)

„Ik vind het belangrijk om een beetje op elkaar te letten, zeker nu. Daarom heb ik me aangemeld als belmaatje. Niet wetende wat voor band hieruit zou groeien.

„Ik werd gekoppeld aan de 93-jarige Albert. Vanaf het eerste belletje spraken we elkaar om de dag. Eerst telefonisch en later ook in het echt. Hoewel hij onze gesprekken heel waardevol vond, koos hij er toch voor om te versterven. Na de dood van zijn vriendin werd Albert namelijk door eenzaamheid gevangen. Het ‘ik ben weer thuis’ kon hij tot zijn verdriet niet meer zeggen. Ook had hij door een tia blijvend last van gebonk in zijn hoofd. Van hem hoefde het niet meer.

„De laatste ontmoeting las ik hem een stuk voor dat ik had geschreven en vertelde ik hem te tekenen voor een vader zoals hij. Albert kuste mijn hand en bedankte me voor alles.

„Op de crematie hoorde ik dat Albert geen prater was, maar zo kende ik hem helemaal niet. Hij heeft mij héél veel verteld. Misschien dat je soms bij een vreemd ‘belmaatje’ beter je ei kwijt kan.

„Ik mis hem echt. In een jaar is Albert een soort vaderfi-guur geworden. Ik luisterde niet alleen naar hem, maar hij ook naar mij. Er gaat geen scootmobiel voorbij of ik moet aan hem denken.”

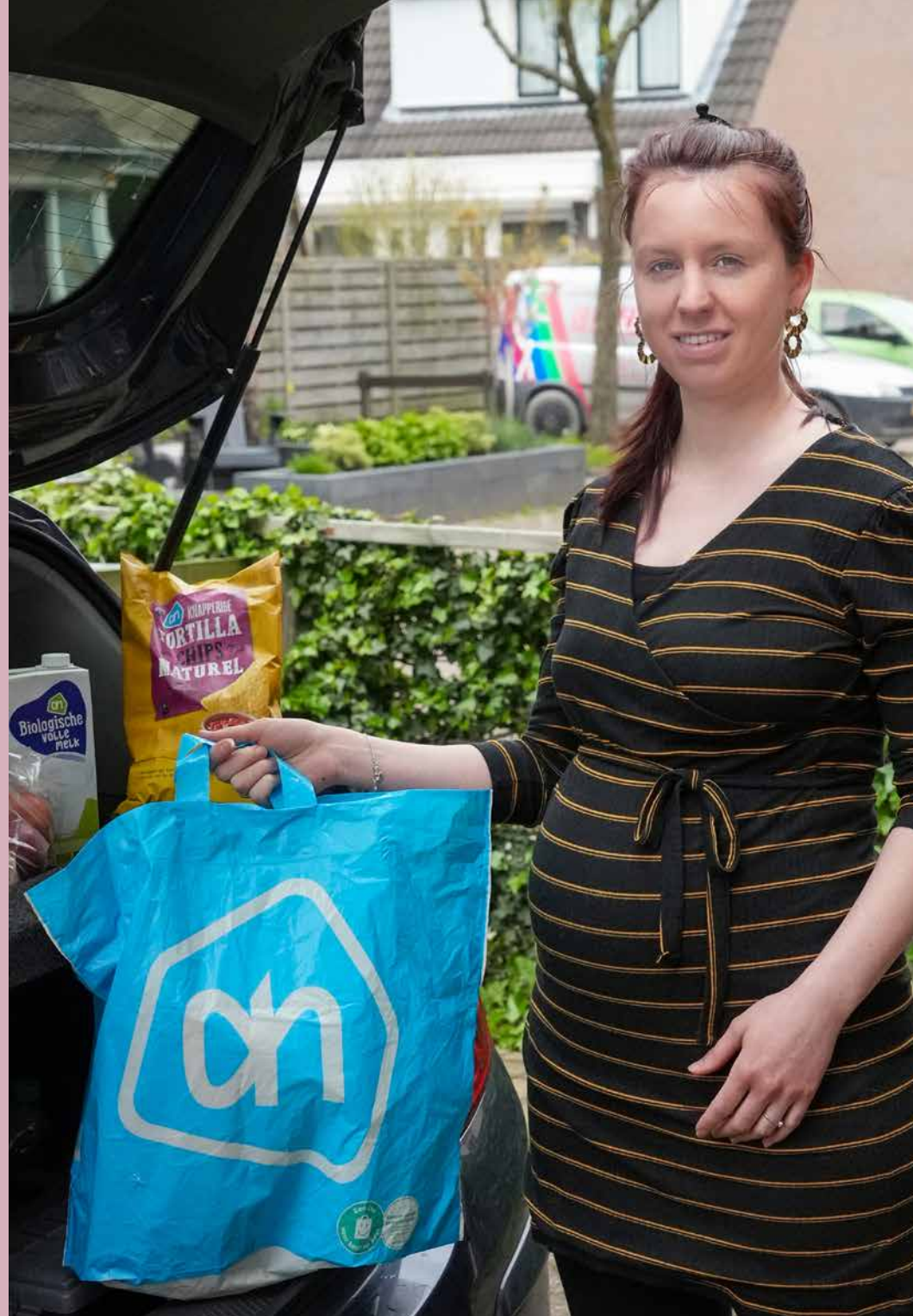
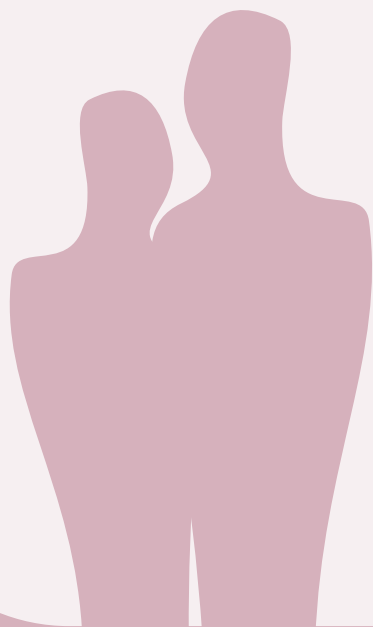


Boodschappenhulp - Linda Huisman (28)

„Boodschappen doen voor anderen. Ik vond het leerzaam en gezellig. Op een bepaald moment ging ik met negen lijstjes de supermarkt in en kwam ik er met karren vol weer uit.

„Ik vond het leuk om de spullen bij de mensen langs te brengen. Een keer heb ik als dank een doosje chocolaatjes meegekregen, dat even daarvoor nog op het lijstje stond. Ze waren hartstikke blij dat ik die tassen vol met boodschappen naar ze toe sjouwde.

„Uiteindelijk groeide ik uit tot vrijwillig coördinator van de boodschappendienst. Ik maakte roosters en gaf leiding aan andere vrijwilligers. Op die manier heb ik mezelf ook nog kunnen ontwikkelen. Voor mij was dit eveneens heel waardevol.”



VRIJWILLIGER VAN HET EERSTE UUR

Vrijwilliger Formulierenbrigade - Harry Groeneweg (91)

„Al sinds 1988 ben ik vrijwilliger bij de SWOP. Ik was net met pensioen. Hoewel ik had gezworen nooit meer een computer aan te raken, kruipt het bloed toch waar het niet gaan kan. Tegenwoordig zit ik achter de laptop voor de Formulierenbrigade. In mijn beginjaren bij de SWOP hielp ik vooral met het invullen van belasting, dat ging toen nog op papier. Wat is er toch veel veranderd.

„Ik ben een theoreticus en heb altijd veel met cijfertjes gewerkt. Veel mensen vinden hier niets aan, maar ik ben er dol op. Ik ben blij dat ik op deze manier nuttig kan zijn voor anderen.”



VOORZITTER BESTUUR SWOP

Vrijwilliger - Richard van Breukelen (67)



„Sinds 2019 zit in het bestuur van de SWOP. Zeker toen mijn vader dementerende was, werd mij duidelijk hoe belangrijk het is dat een organisatie als deze bestaat. De SWOP staat mensen bij. Soms op een heel simpel niveau, maar voor betrokkenen uiterst belangrijk. Ik zag het aan mijn vader. Hij was een groot bezoeker van de activiteiten. Deze vaste momenten gaven hem structuur aan de dag.

„Als bestuur van de SWOP houden wij toezicht op het beleid van de SWOP. Ook fungeren wij als een kritische sparringpartner voor de directeur, die verantwoordelijk is voor de dagelijkse gang van zaken. Onze voornaamste taak is zorgen dat de organisatie op een goede manier haar werk kan doen.

„Overigens zijn bestuursfuncties mij niet onbekend. Eerder zat ik in de directieraad van de Belastingdienst en ben ik bij Rijkswaterstaat CFO geweest. Al zijn dit hele andere organisaties, uiteindelijk gaat het toch over hetzelfde, namelijk alles in goede banen leiden.”

MANTELZORG- ONDERSTEUNING

.....



Pijnacker-Nootdorp - een gemeente van ruim 54.000 inwoners - telt ± 15.000 mantelzorgers. Wat hen verbindt, is dat zij er veelal niet voor gekozen hebben om dit te worden. Het is hen overkomen. En ondanks alle goede wil om voor een naaste te zorgen, kan dat soms best zwaar zijn. SWOP biedt daarom ondersteuning op momenten dat de mantelzorger hier behoefte aan heeft.

EEN LUISTEREND OOR

Door het delen van je verhaal, houd je het makkelijker vol. Waar de ene mantelzorger het fijn vindt om collectief met lotgenoten te praten, heeft de ander meer behoefte aan individuele gesprekken. Dit kan te allen tijde met onze mantelzorgconsulenten. Ze zijn er in getraind om de mantelzorger te helpen zicht te krijgen op de eigen daadkracht en de eventuele behoefte aan ondersteuning. Zo helpen ze de mantelzorger in balans te blijven.

DE BENEN STREKKEN MET ANDERE MANTELZORGERS

De hele zomer, acht weken lang, organiseerde de SWOP in Pijnacker, Nootdorp en Delfgauw mantelzorgwandelingen. Wandelingen voor mantelzorgers, zoals de naam al doet vermoeden. Dit om hen toch de gelegenheid te bieden om elkaar te zien en ontmoeten, nu het reguliere lotgenotencontact door corona niet door kon gaan. Het aanbod voorzag in een grote behoefte. In Delfgauw ging de groep na de zomer zelfs 'op eigen voet' verder.

Mantelzorgconsulent - Nienke Oldenhuis (48)

„In kleine groepen trokken we naar buiten om te genieten van de natuur, het hoofd leeg te maken en nieuwe energie op te doen. Eveneens maakten de mantelzorgers al lopend kennis met mensen die het zorgen voor een ander ook van binnenuit kennen. Waar sommigen graag hun hele verhaal deelden, hadden anderen aan één woord genoeg.

„Weer anderen bleven stil. Zij hadden enkel oog voor de omgeving, waar zij helemaal in opgingen. Ook dat is goed. Niets hoeft tijdens zo'n wandeling. Het gevoel van verbondenheid is er hoe dan ook. Dat is prachtig om te zien als mantelzorgconsulent, kan ik je vertellen.

„Door corona gedwongen heeft de SWOP de mantelzorgwandelingen in het leven geroepen, maar het is zo ontzettend goed bevallen dat we hier ook mee doorgaan als dit alles voorbij is.”





Mantelzorger - Adri Quist (90)

„Mantelzorgwandelen. Toen ik het op de mail voorbij zag komen, was ik meteen enthousiast. Niet alleen hou ik heel erg van de natuur, ook zou het een mooie aanleiding zijn om even de deur uit te gaan. Bijna een stok achter de deur.

„Als mantelzorger voor mijn vrouw, die meermaals een hartinfarct heeft gehad, is zo iets prettig. Ik kan zelf wel plannen maken om te gaan wandelen, maar je weet hoe het gaat: er komt iets tussen en het wordt al gauw morgen. Uiteindelijk komt het er niet van. Als je een afspraak hebt, staat het. Dan ga je gewoon.

„Zo geschiedde. Mantelzorgconsulent Nienke Oldenhuis, een paar andere mantelzorgers en ik legden een hele leuke route af. Ik keek mijn ogen uit, zoveel moois was er te zien.

„Wat ik ook fijn vond, was dat ik even uit de zorgsituatie was. Mijn ‘antenne’ is de hele dag op mijn vrouw gericht. Ik probeer haar zoveel mogelijk te verwennen, wetende dat ieder ogenblik het laatste kan zijn. Het is zorgen uit liefde, maar het weegt wel. Er zijn momenten dat ik best moeite heb met de situatie. Het is goed om hier af en toe even uit te stappen. Iets dat letterlijk gebeurde, tijdens het wandelen. Ik kon alles even helemaal loslaten.”

INFORMATIEBIJEENKOMSTEN

De SWOP organiseert ook informatieve bijeenkomsten voor mantelzorgers. Hierbij staan kennis opdoen en ervaringen uitwisselen centraal. Veel van de bij SWOP aangesloten mantelzorgers zorgen voor iemand met niet aangeboren hersenletsel (NAH). Een van de bijeenkomsten had daarom als thema 'Hoe is jouw leven veranderd door het hersenletsel van de ander?'. Vijftien mensen deden hier aan mee.

AAN DE SLAG MET BORDJEVOL!

Mantelzorgers steken dagelijks de handen uit de mouwen voor hun naaste of geliefde. Dat is mooi, maar soms ook zwaar werk. Mantelzorgers hebben vaak veel op hun bordje, waardoor overbelasting op de loer ligt. Reden voor de SWOP om in 2020 aan de slag te gaan met BordjeVol! Dit instrument, dat bestaat uit een set speelkaarten en werkbladen, geeft inzicht in wat er allemaal op hun bordje ligt. Wat zijn energievreters en energiegevers, welke veranderingen zijn wenselijk en wat helpt daarbij? Mieke Vermeulen, een mantelzorger die deze methode heeft gebruikt, was er zeer over te spreken.

Mantelzorger - Mieke Vermeulen (54)

„Mantelzorgen doe je vaak gewoon. Door BordjeVol! word je je meer bewust van je handelen. Even sta je stil bij wat je eigenlijk allemaal doet. In mijn geval voor onze dochter, die het 22Q11 deletiesyndroom (een defect in een bepaald chromosoom) heeft. Erbij stilstaan is confronterend, maar geeft ook erkenning en maakt het inzichtelijk.

„Het was Nienke Oldenhuis, de SWOP mantelzorgconsulent, die aan mij vroeg om samen aan de slag te gaan met BordjeVol!. Ik had er nog nooit van gehoord, maar het leek me wel zinvol. Het zijn kaartjes met steekwoorden die een goede leidraad zijn voor een gesprek. Je hebt zelf in de hand in hoeverre je ergens op ingaat.”

„Na het gesprek met Nienke, dat ik als zeer prettig heb ervaren, heb ik diezelfde week samen met mijn man en onze middelste dochter enkele werkbladen en speelkaarten nog eens herhaald. Fijn dat ik via de SWOP hiermee heb mogen kennismaken”



WEEK VAN DE MANTELZORG

Onze waardering voor de mantelzorgers laten wij, samen met gemeente Pijnacker-Nootdorp en SBJ Samen Sterk, zien in de Week van de Mantelzorg. Normaliter staat deze week bol van de gratis activiteiten, maar door de coronamaatregelen konden deze helaas niet doorgaan. Wel is er via sociale media veel aandacht besteed aan mantelzorg en konden zij die zich inzetten voor een kwetsbare naaste een high tea voor thuis afhalen. Daarmee hebben we 76 van hen een fijne dag mogen bezorgen.

VRIJWILLIGERS TERMINALE ZORG

Leven en dood horen bij elkaar. Dat gemakkelijk uitgesproken gezegde wordt een hard feit als iemand te horen krijgt dat hij of zij zo ziek is dat genezing niet meer mogelijk is. Voor nagenoeg alle mensen geldt dat 'als het zo ver is', zij het liefst thuis willen sterven.

In de laatste fase van het ziekteproces hebben terminaal zieken vaak intensieve verzorging nodig. Voor mantelzorgers is deze taak soms moeilijk vol te houden. Gespecialiseerde vrijwilligers kunnen in zo'n situatie de helpende hand bieden.

In 2020 heeft SWOP de activiteiten overgenomen van de vrijwilligersorganisatie VTZ-PN, die meer dan twintig jaar actief was op het gebied van de terminale thuiszorg. Dit om verschillende vormen van ondersteuning beter op elkaar aan te laten sluiten.

Vrijwilliger Terminale Zorg - Ella van der Wal (70)

„Één ding is zeker in het leven en dat is dat we op een dag doodgaan. Als Vrijwilliger Terminale Zorg sta ik iemand ter zijde in de laatste levensfase. Soms zit ik naast iemand een puzzeltje te maken, soms luister ik naar een hele levensgeschiedenis.

„Ik vind het super mooi vrijwilligerswerk. Al vind ik het lastig om hier woorden aan te geven. Het is fijn om er voor iemand in de laatste fase te kunnen zijn. Tegelijkertijd kan je de familie een beetje ontlasten. In zo'n hectische periode hebben ze even de tijd aan zichzelf. Al kunnen ze maar een uurtje op bed liggen zonder te denken: 'hoor ik wat?' en 'gaat alles wel goed?'.

„Ik ben heel vaak bedankt. Door familieleden, maar ook weleens door degene die op sterven lag. 'Fijn dat je er was', klonk het dan. Ik vind het een groot compliment.”

EIND 2020 STONDEN BIJ DE
SWOP 446 MANTELZORGERS
GEREGISTREERD.

DEMENTIEVRIENDELIJK

Langsingerland, Zoetermeer, Delft – deze omliggende plaatsen hebben al langere tijd een Alzheimer Trefpunt. Alleen Pijnacker-Nootdorp bleef achter. Oneerlijk, als je het sociaal werker Jacob-Jan Koedoot vraagt. Gelukkig kwam daar in 2020 verandering in. Ook Pijnacker-Nootdorp heeft sinds dit jaar een eigen Alzheimer Trefpunt.

Sociaal werker - Jacob-Jan Koedoot (57)

„Drie keer hebben we een Alzheimer Trefpunt op locatie kunnen organiseren - in de bibliotheek in Pijnacker en in Cultura in Nootdorp. We werden overweldigd door het aantal bezoekers. Steeds vonden zeker vijftig mensen hun weg naar het Trefpunt. Hier was duidelijk behoefte aan.

„Toen kwam corona. De fysieke bijeenkomsten konden geen doorgang meer vinden. Omdat partners en andere mensen in de omgeving van mensen met dementie het extra zwaar hebben in deze tijd, zijn we digitale Alzheimer Trefpunten gaan organiseren. Iedere maand behandelen we een specifiek onderwerp en wordt er een specialist uitgenodigd. Ook nodigen we iemand uit die in de praktijk met alzheimer te maken heeft, bijvoorbeeld een mantelzorger van iemand die aan de ziekte lijdt. Dat maakt wel indruk, kan ik je vertellen.

„Het Trefpunt biedt ook altijd de mogelijkheid om vragen te stellen. Vaak zijn er vele. Dat snap ik heel goed. Alzheimer is soms iets heel ongrijpbaars.”



Bezoeker Alzheimer Trefpunt - Nellie van Adrichem (72)

„Drie jaar geleden kreeg mijn man de diagnose dementie. Wennen aan de situatie doe je nooit. Daarvoor verandert er te veel. Elke keer gaat het ‘een stapje’ verder en zo raak je heel langzaam je geliefde kwijt. Om hier mee om te leren gaan, heb ik onder andere het Alzheimer Trefpunt bezocht.

„Eerst fysiek en later online. Zeker de bijeenkomsten op locatie vond ik fantastisch. Deze zijn niet alleen informatief, ze boden ook de gelegenheid om lotgenoten te ontmoeten en om met hen het gesprek aan te gaan.

„Het laatste vond ik erg prettig. Mijn man en ik willen zo lang als het kan thuis blijven wonen. Tijdens zo’n Trefpunt hoor je van andere echtparen hoe zij hiermee om zijn gegaan. En, niet onbelangrijk, waar zij tegenaan liepen. Dat zijn toch wel dingen die interessant zijn om te weten.

„Ook fijn is dat je voelt dat je er niet alleen voor staat. In feite weet je dat natuurlijk wel, maar soms schiet het even in de vergetelheid. Zodra je het Alzheimer Trefpunt binnenstapt, weet je dat het niet zo is. Sterker nog: ik kwam er eens een vrouw tegen die ik ken van de bridge. Zij wist niet van mijn man en ik niet van die van haar. Uiteindelijk bleken we in dezelfde situatie te zitten.”



DEMENTIEVRIENDELIJKE GEMEENTE

Door de toenemende vergrijzing stijgt ook het aantal mensen met dementie. Om de kwaliteit van leven te vergroten, is bekendheid over de ziekte een belangrijke eerste stap. Het is daarom een groot streven van de SWOP om van Pijnacker-Nootdorp een dementievriendelijke gemeente te maken. Hierin is aandacht voor de situatie waarin mensen met dementie én hun mantelzorgers verkeren. Ook werken inwoners en lokale partijen samen aan allerlei initiatieven.

Alle medewerkers van de SWOP volgden in 2020 de training ‘GOED omgaan met dementie’. Niet alleen leerden zij hoe je iemand met dementie herkent. Ook wat je het beste kunt doen om iemand te helpen.

AANBOD VOOR MENSEN MET BEGINNENDE DEMENTIE

De gemeente heeft de SWOP gevraagd om een laagdrempelige vorm van dagbesteding te ontwikkelen, zodat mensen met beginnende dementie zo lang mogelijk mee kunnen blijven doen. In 2021 gaat deze dagbesteding er komen. Hierbij wordt uitgegaan van de talenten die de bezoekers meebrengen en de wensen die zij hebben.

Dagbesteding geeft ook de mantelzorger van iemand met beginnende dementie wat lucht. Hij of zij heeft even een moment voor zichzelf en kan zodoende nieuwe energie opdoen.

WARM WELKOM STATUSHOUDERS



Het team van Vluchtelingenbegeleiding bestaat uit één vaste coördinator en een groot aantal enthousiaste en gedreven vrijwilligers. Samen zetten zij zich in voor alle vluchtelingen die onlangs in de gemeente Pijnacker-Nootdorp zijn komen wonen. Van het inschrijven bij basisscholen tot het geven van workshops, en van het aanvragen van zorgverzekeringen tot het tolken tijdens spreekuren: er zijn vele activiteiten denkbaar. Met als belangrijkste doel: de nieuwe dorpsgenoten zo goed en snel mogelijk zelfredzaam maken in de Nederlandse samenleving.

Vrijwilliger Vluchtelingenbegeleiding - Ina van Rees (72)

„Een aantal jaar geleden ben ik begonnen als vluchtelingenbegeleider. Heel dankbaar vrijwilligerswerk, als je het mij vraagt. Je kunt echt wat voor je medemens betekenen. Van nature ben ik best een beetje een regelaar en dat komt goed van pas. Al is het natuurlijk ook belangrijk dat je de mensen zelfredzaam maakt, zoals dat heet.

„Ook Amar Alsid Ali heb ik begeleid. Hij wilde zo snel mogelijk integreren en zette zich daar echt voor in. Van het geven van een digivaardig-cursus tot vrijwilligerswerk bij de bibliotheek - hij deed het. Het is fijn om te zien dat iemand zich zo op zijn plaats voelt in Nederland. Daar doe je het natuurlijk voor.”

Vluchteling - Amer Alsid Ali (29)

„Helpen, dat is wat Ina doet. Bij het aanvragen van documenten, als er iets met de gemeente geregeld moet worden, bij heel veel. Zelfs toen mijn kraan kapot was en ik niet wist waar ik moest zijn, heeft Ina mij geholpen. Het is erg fijn om iemand naast je te hebben die je met vragen kan bestoken. Het maakt het leven een flink stuk makkelijker. Inmiddels spreek ik redelijk Nederlands en heb ik minder hulp nodig. Al loop ik nog weleens ergens tegenaan in de taal, ik blijf proberen. Zo leer je het meest.”



FINANCIEEL OVERZICHT

	Realisatie 2020	Begroting 2020	Realisatie 2019
Baten			
Subsidie gemeente	€ 1.218.273	€ 1.154.787	€ 1.131.896
Opbrengsten activiteiten	€ 62.313	€ 128.975	€ 138.163
Overige opbrengsten	€ 35.826	€ 154.350	€ 155.377
Som der baten	€ 1.316.412	€ 1.438.112	€ 1.425.436
Directe lasten			
Kosten activiteiten	€ 56.342	€ 93.893	€ 125.192
Kosten overige baten	€ 34.374	€ 109.253	€ 112.813
Som directe lasten	€ 90.716	€ 203.146	€ 238.005
Indirecte lasten			

2020

Personeelskosten	€ 846.199	€ 857.970	€ 868.343
Huisvestingskosten	€ 236.616	€ 267.199	€ 215.675
Organisatiekosten	€ 110.502	€ 71.875	€ 922.210
Algemene kosten	€ 41.508	€ 60.250	€ 37.592
Afschrijvingen materiele vaste activa	€ 12.508	€ 15.000	€ 9.375
Rentelasten	€ 2.051	€ 2.250	
Som indirecte lasten	€ 1.249.384	€ 1.274.544	€ 1.223.195
Baten minus de lasten	€ -23.688	€ -39.578	€ -35.764
Financiële baten en lasten	€ 34.495		€ -2.549
Exploitatieresultaat	€ 10.807	€ -39.578	€ -38.313

Het jaar 2020 is afgesloten met een klein batig saldo van € 10.807,-. Dit batig saldo heeft de SWOP met name te danken aan een tweetal incidentele forse bijdragen van de gemeente. Te weten een bijdrage als compensatie voor de derving van inkomsten door corona en de kwijtschelding van een gedeelte van een oude schuld. Zonder die bijdragen van in totaal bijna € 90.000,- was het jaar met een fors tekort afgesloten. Geïnteresseerden verwijzen wij voor meer details naar onze website: www.swop.nl



Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp

Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp

Mr. Dr. van den Helmlaan 11

2641 DE Pijnacker

Tel. 015-3 699 699

Email: info@swop.nl

Openingstijden

maandag t/m vrijdag: 8:30 – 16:30 uur