

voor elkaar!

SWOP 

Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp

**Met SWOP het
jaar door**

2021



VOORWOORD

Hoewel de coronapandemie op het moment van schrijven van dit voorwoord naar de achtergrond lijkt geraakt, speelde dit in 2021 nog een grote rol in het leven van iedereen.

Onze locaties hebben wij gelukkig nooit hoeven sluiten. Vanwege onze maatschappelijke rol bleven wij open voor ontmoeting en ondersteuning. Natuurlijk vroeg het hier en daar wel om wat aanpassingen, maar dankzij de enorme flexibiliteit van vrijwilligers – zelfs nieuwelingen – en medewerkers was dat nooit een probleem.

Zij waren ook degenen die razendsnel op alle ontwikkelingen inspeelden. Van het ondersteunen bij de aanvraag van een coronatoegangsbewijs tot aan het realiseren van een zomerprogramma, omdat bewegen eindelijk weer binnen kon – er werd geen moment stilgezeten.

Ondanks alle beperkingen kijk ik terug op een heel bevlogen jaar. Niet alleen de Huiskamer voor de Buurt werd geopend, ook in De Kiezel werden grote stappen gezet. En zo gebeurde er nog talloze andere dingen. Om hier een beeld van te geven, word je in dit verslag door 2021 meegenomen. Elke maand van het jaar komt een deelnemer, vrijwilliger of medewerker aan het woord en krijg je een inkijkje in de grote variatie aan werkzaamheden binnen de SWOP.

Veel leesplezier en we hopen je dit nieuwe jaar te zien op onze locaties.

Carol Houtman

DANIELLE VAN NORDEN (44)

Vrijwilliger Samen Eten: 'Liefde gaat door de maag'



Ik was aan het wachten bij de Kiezel in Delfgauw toen ik een affiche van Samen Eten zag liggen. Pasta met stroganoffsaus stond er op het menu. Lekker is anders, dacht ik.

De oudere vrouw naast mij bleek een bezoeker. Ze vertelde dat de vrijwillige kok was vertrokken.

Meteen zag ik mezelf de taak op me nemen. Niet alleen hou ik onwijs van koken. Ook zou het vrijwilligerswerk goed te combineren zijn met mijn baan als zelfstandig ondernemer. Eens per maand is te doen.

Zo geschiedde. De maand erop werd er – op advies van de vrouw – rode kool met hachee gegeten. 'Uitermate lekker' vond iedereen het. Ik kreeg zelfs applaus.

Inmiddels ben ik twee jaar en heel veel gerechten verder. De groep bezoekers wordt alsmaar groter. Zelfs zo groot, dat we misschien wel twee keer per maand Samen Eten moeten organiseren. Liefde gaat door de maag, zeggen ze.

Ten tijde van de lockdown kon Samen Eten niet doorgaan. Om toch met iedereen in contact te blijven, ben ik samen met Mieke, de andere kok, muffins en plantjes rond gaan brengen. Perplex stonden de mensen. Sommigen waren zelfs even vergeten dat er corona was. 'Komen jullie even binnen?' klonk het dan.

Ik hoop dit vrijwilligerswerk nog lang te blijven doen. Ik vind het écht leuk.

VERLENGDE LOCKDOWN

Het jaar 2021 begon anders dan gehoopt. Nederland zat door corona nog altijd op slot. Waar dit mogelijk was, hebben wij onze activiteiten en diensten door laten gaan. Kon dit niet dan werd er naar andere oplossingen gezocht. Zo brachten de vrijwilligers die Samen Eten in De Kiezel (Delfgauw) organiseren een aantal keer een thuisbezoek bij de deelnemers. Verder dan de voordeur kwam het niet, maar het momentje van contact werd als heel waardevol ervaren.

SAMEN ETEN

Samen eten verbindt, overal ter wereld en in elke cultuur. Dorpsgenoten, bekend en onbekend, schuiven bij de activiteit Samen Eten aan om een maaltijd te delen en te praten over wat er zoal ter tafel komt. Het is een gemakkelijke en leuke manier nieuwe mensen te ontmoeten of elkaar beter te leren kennen.

*In 2021 werd er binnen de SWOP
37 keer samen gegeten.*

JAN BOUTEN (69)

Vrijwilliger Klussendienst 'Eerst het klusje, dan pas aan de koffie'

Gordijnen ophangen, een drempel aanbrengen voor een rollator of een lekkende kraan repareren - noem het op en ik doe het.

Al sinds 2011 werk ik al vrijwilliger voor de klussendienst van SWOP. Vaak betreft het iets technisch, maar het komt ook weleens voor dat er een klus in de tuin gedaan moet worden.

Al van kleins af aan hou ik ervan om lekker met mijn handen bezig te zijn. In de meeste gevallen zie je direct resultaat. Dat geeft mij voldoening.

Toen ik in 2011 mijn kantoorbaan verloor en werkeloos raakte, wist ik dan ook meteen dat ik mij voor deze dienst wilde inzetten. Niet alleen kon ik mijn handen weer gebruiken. Ook hoefde ik niet stil te zitten. Al die klusjes zorgen ervoor dat je onder de mensen blijft.

Het zijn voornamelijk ouderen die van de dienst gebruik maken. Voordat ik toegeef aan het aanbod om samen koffie te drinken, ontferm ik me eerst over het klusje. Anders komt daar niets meer van terecht, zoveel is er vaak te vertellen.

Het mag de klussendienst heten, dit vrijwilligerswerk heeft ook een heel sociale functie. Met de klanten bouw je een band op. Soms zelfs in die mate, dat ik er ook gewoon op de koffie ga. Dan hoeft er niet eens geklust te worden.

KLUSSENDIENST

Klusjes. Ze blijven vaak liggen. Zeker als iemand ze zelf niet meer zo makkelijk kan doen. Dan is de klussendienst van de SWOP een uitkomst. Professionele vrijwilligers komen met alle plezier langs om te helpen met klussen in en rondom het huis. Ook hebben ze oog voor slimme en praktische oplossingen zodat jij zo lang mogelijk in je eigen huis kunt blijven wonen.

ANDERE DIENSTEN

Het leven makkelijker maken. Dat doen onze 'diensten-vrijwilligers'. Van het halen van de boodschappen, het doen van een klusje tot aan het maken van een ritje naar het ziekenhuis - ze doen het. Allemaal met dezelfde beweegreden: iemand iets uit handen nemen.

In 2021 werden 109 klusjes bij de mensen thuis gedaan.



JOOP VAN GASTEREN (75)

Vrijwilliger Belastingpreekuur 'Ik wil me nog een beetje nuttig maken'

Het doen van belastingaangifte. Een hoop mensen zien er tegenop. Wie naar een accountancy kantoor gaat, kan alle mogelijke hulp krijgen, maar is wel een paar centen kwijt. De hoofdprijs, zagezegd.

Voor minder vermogende mensen is dit vaak geen optie. Gelukkig is er het Belastingpreekuur van de SWOP – waar iemand met een minimum inkomen maar een heel klein bedrag betaalt.

Als vrijwilliger help ik bij het invullen van de belastingaangifte – meestal op locatie, maar soms ook bij de mensen thuis. Als je het veel doet, is het meestal niet zo moeilijk.

Ik vind het fijn om iets voor een ander te kunnen betekenen. Mensen zijn blij om je te zien. Dat is toch prachtig? Dan is mijn dag weer goed. Rijk hoeft ik niet te worden. Een carrière heb ik immers al gehad.

Het vrijwilligerswerk heeft er mede voor gezorgd dat ik mij sinds mijn pensioen geen dag heb verveeld. Ik ben niet het type dat hele dagen thuis de krant zit te lezen. Ik wil me nog een beetje nuttig maken. De SWOP doet goed werk. Daar lever ik graag een bijdrage aan.

WEEK VAN HET GELD

Van 22 tot 26 maart vond de Week van het Geld plaats. Deze jaarlijkse week vol activiteiten organiseert de SWOP samen met het netwerk Preventie, Schuldhulpverlening en Nazorg. Voor mensen die krap bij kas zitten, maar ook voor mensen die voldoende geld hebben. Het doel is om iedereen te laten zien dat er allerlei mogelijkheden zijn om goed met geld om te gaan. En dat er veel financiële regelingen zijn waardoor je meer geld overhoudt om leuke dingen te doen.



FINANCIËLE DIENSTVERLENING

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

174 dorpsgenoten kregen in 2021 hulp bij hun belastingaangifte

LIES RUTTEN (67)

Mede-oprichter Alzheimer Trefpunt 'Mensen met dementie hebben mijn hart gestolen'



Ik ben inmiddels met pensioen, maar heb jarenlang als wijkverpleegkundige / casemanager dementie gewerkt. Ook heb ik een paar jaar in een verpleeghuis voor psychogeriatric leiding geven. Mensen met dementie hebben hier mijn hart gestolen. Ze mogen soms - letterlijk en figuurlijk - de weg kwijt zijn. Ze zijn ook prachtig puur.

Als ik na een huisbezoek weer weg ging, bleven de partners en andere naasten achter. Zij kunnen de deur niet achter zich dicht trekken. Het is daarom heel belangrijk dat er ook voor hen goede zorg is.

In het Alzheimer Trefpunt, dat in 2020 in Pijnacker-Nootdorp van start ging, kunnen zij terecht voor voorlichting en lotgenotencontact. Ik hoor vaak dat zij heel veel steun aan elkaar hebben. Hetzelfde geldt voor de mensen met dementie. Ook die zijn hier immers heel erg welkom.

Zelf ben ik gespreksleider bij het Alzheimer Trefpunt in Nootdorp. Ook ben ik lid van de programmacommissie. Ik vind het heel belangrijk dat er ervaringsdeskundigen aan het woord komen, bijvoorbeeld mantelzorgers of mensen met beginnende dementie.

Iemand is niet gelijk monddood. Zij hebben écht wat te vertellen. Daarnaast geeft het meer begrip bij de aanwezigen voor wat er aan de hand is. Een ver-van-mijn-bed-show, zoals je dat vaak ziet als er enkel deskundigen vertellen, blijft het niet. De verhalen ontroeren, raken en schuren. Dat is alleen maar goed.

CERTIFICAAT DEMENTIEVRIENDELIJK

De gemeente Pijnacker-Nootdorp én de SWOP mogen zich officieel 'dementievriendelijk' noemen. In november 2021 werd het certificaat 'dementievriendelijk' uitgereikt door de Alzheimerafdeling Delft/Westland/Oostland (DWO).

De SWOP zet zich actief in om mensen met dementie en hun mantelzorgers zo lang mogelijk mee te laten doen in de samenleving. Dit doet zij onder meer door een zinvolle daginvulling te organiseren.

ALZHEIMER TREFPUNT

In het Alzheimer Trefpunt komen mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden samen voor informatie en contact met lotgenoten. Tijdens de informele bijeenkomsten krijgen de bezoekers informatie over dementie en kunnen zij ideeën en ervaringen uitwisselen. Dit jaar kwamen er verschillende thema's aanbod, waaronder: moeilijk en onbegrepen gedrag; wat betekent dementie voor je relatie en tegenslag en weer doorgaan.

In 2021 werden acht Alzheimer Trefpunten georganiseerd.



EEN BEDANKJE

Vrijwilligerswerk is werk. Erkenning, waardering en ondersteuning horen daarbij. Daarom bezocht het team van de SWOP in mei 2021 al haar vrijwilligers thuis om ieder persoonlijk een kaartje en iets lekkers te overhandigen.

ANGELIQUE VAN BROECKHUIJSEN (49)

Tijdelijke vrijwilliger ‘Ik had dit voor geen goud willen missen’

Gastvrouw. Ik ben het in hart en nieren. Toen ik begreep dat ik door een frozen shoulder 6 tot 18 maanden niet als conductrice bij de Nederlandse Spoorwegen kon werken, zocht ik dan ook meteen naar een alternatief.

Ik klopte aan bij de SWOP, een organisatie waar ik als mantelzorger al bekend mee was. Of ik hier als vrijwilliger aan de slag kon.

Zo geschiedde. Van de boodschappendienst, het schenken van koffie en thee bij Engelse les tot het in goede banen leiden van de spelletjesmiddag - ik doe het allemaal.

Het vrijwilligerswerk zorgt ervoor dat ik in de maatschappij blijf staan. Zo heb ik ontzettend leuk contact met zowel de bezoekers als de mensen die voor de SWOP werken. Het is gewoon een heel gezellige club.

Ik had dit voor geen goud willen missen. Sterker nog: als ik straks weer begin met mijn eigen werk, hoop ik dit vrijwilligerswerk er nog tussen te passen.

VRIJWILLIGERSWERK

Enmalig, flexibel of vaker. Zelf of gezellig samen. Van maatjes, dieren tot events. Vrijwilligerswerk is er in diverse vormen. Er is voor ieder wat wils.

Vrijwilligerswerk is onbetaald. Toch levert het wel degelijk iets op. Kennis en nieuwe vaardigheden, een fijn gevoel omdat je iemand hebt kunnen helpen, maar ook sociale contacten.

Vrijwilligers hebben alle redenen om trots te zijn. Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: zonder hen zou het leven in ons dorp er heel anders uitzien.

Bij het Vrijwilligers Informatiepunt van de SWOP schreven zich dit jaar 122 nieuwe vrijwilligers in.

TIM BLOM (68)

Maatschappelijk begeleider

‘Ik geef statushouders graag het steuntje in de rug dat ik zelf ook ooit kreeg’

Kwetsbare groepen een steuntje in de rug geven. Er is niets dat ik liever doe. Zelf heb ik ook ooit een ‘steuntje’ gehad. En wel toen ik ging studeren – als eerste binnen de familie.

Al werd dit heel erg gestimuleerd door mijn ouders, zij wisten maar weinig over vervolgonderwijs en konden daardoor niet veel ondersteuning bieden. Het waren mijn docenten die deze taak op zich namen. Ze hadden alle vertrouwen in mij.

Dat vertrouwen hoop ik nu anderen te geven, specifiek statushouders. Als maatschappelijk begeleider geef ik hen het extra steuntje dat nodig is om maatschappelijk succes te hebben.

Dat begint met heel basale dingen als het zoeken naar een inburgeringsschool, aanvragen van toeslagen of het aanmelden bij een huisarts.

Allemaal hebben hetzelfde doel: de nieuwe dorpsgenoten zo goed en snel mogelijk zelfredzaam maken in de Nederlandse samenleving.

Ik begon met dit vrijwilligerswerk na mijn baan als hoofd van het Studieloopbaancentrum bij het ROC Mondriaan. Ook daar heb ik vaak te maken gehad met mensen met een migratieachtergrond. Ik vind het fijn om hen op weg te helpen. Ook is het heel dankbaar werk.



VLUCHTELINGEN WELKOM

Het team van Vluchtelingenbegeleiding bestaat uit één vaste medewerker en een groot aantal vrijwilligers. Samen zetten zij zich in voor alle vluchtelingen die onlangs in de gemeente Pijnacker-Nootdorp zijn komen wonen. Van het zoeken van een school voor de kinderen, aanvragen van een zorgverzekering 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.

In 2021 kwamen er 62 nieuwe statushouders in Pijnacker-Nootdorp wonen.

GEZOND PARTICIPEREN

Ter voorbereiding op de nieuwe inburgeringswet, die in 2022 van start is gegaan, heeft de SWOP samen met de gemeente en de bibliotheek in 2021 het project Gezond Participeren ontwikkeld. Twintig weken lang kregen ‘nieuwe Nederlanders’ intensieve begeleiding, onder andere op het gebied van opvoeding, thuisadministratie, positieve gezondheid en vrijwilligerswerk.

LUCIA VISSER (51)

Coördinator Vrijwilligers Informatiepunt (VIP)

‘Zelf doe ik ook vrijwilligerswerk. Ik geef fietsles aan een Turkse mevrouw’

Mensenwerk – er is niets dat ik liever doe. Toen ik zag dat de SWOP iemand zocht die zich over het Vrijwilligers Informatiepunt wilde ontfermen, wist ik dan ook niet hoe snel ik moest solliciteren. En zo geschiedde.

Eigenlijk ben ik een soort matchmaker. Wat ik doe, is vrijwilligers op een voor hen goede plek neerzetten. De een werkt graag met dieren, de ander met mensen en weer een ander in het groen. Die ‘plek’ eenmaal gevonden, bloeien ze helemaal op. Het geeft voldoening om iets te kunnen betekenen. Helemaal als je het zelf naar je zin hebt.

De een start met vrijwilligerswerk na zijn of haar pensionering, de ander doet het naast het werk. Ook dat is heel goed mogelijk. Vrijwilligerswerk hoeft geen vaste prik te zijn. Je kunt ook incidenteel van betekenis zijn,

bijvoorbeeld door boodschappen voor een ouder iemand te doen.

Vrijwilligers zijn écht heel belangrijk. Samen kom je er, in je eentje niet altijd. Zonder hen zou geen sportvereniging of stichting meer bestaan. Ons dorp zou een heel eenzame bedoening worden.

Zelf doe ik sinds een aantal maanden ook vrijwilligerswerk. Ik geef fietsles aan een Turkse mevrouw. Wat voor mij heel simpel is, gaat voor haar door als lastig. Ik vind het fijn om haar te kunnen helpen. Sterker nog: ik word er écht blij van.



OUD & NIEUW

De SWOP kreeg in juli 2021 een nieuw gezicht: Lucia Visser. De Nootdorpse werkt als coördinator van het Vrijwilligers Informatiepunt. Monique Segijn, die dit voorheen deed, was toe aan een nieuwe uitdaging. Gelukkig blijft zij wel behouden voor de SWOP. ‘Een veel te leuke organisatie om weg te gaan’, zoals Monique dat zegt.



MONIQUE SEGIJN (58)

Monique Segijn hielp een rouwende 88-jarige man na het verlies van zijn vrouw aan een nieuwe invulling van zijn leven. De oud timmerman stortte zich dankzij haar met hart en ziel op vrijwilligerswerk.

Het is een van de mooie herinneringen die Monique overhoudt aan haar periode als drijvende kracht achter het Vrijwilligers Informatiepunt. En zo zijn er tientallen.

Toch is Monique halverwege 2021 na vijftien jaar geswitcht binnen de SWOP. Ze is nu sociaal werker en vrijwilligerscoördinator van de vrijwilligers van de SWOP. Eigenlijk zat ik in de sollicitatiecommissie voor deze functie. Ik vertelde constant waarom dit zo'n ontzettend leuke baan is. Opeens realiseerde ik me dat ik hem zelf wilde bekleden. Zo geschiedde.

PETRA VOS (60)

Deelnemer Zomerprogramma

‘Heerlijk vond ik het om weer een kwast vast te houden’

Normaal schilder ik altijd met een clubje dames, maar dat lag door corona al een lange tijd stil. Toen ik zag dat de SWOP een gratis zomerprogramma aanbood en er teken- en schilderlessen werden gegeven, wist ik dan ook niet hoe snel ik mij moest aanmelden.

In eerste instantie voor één keer, maar dat werd al gauw twee en drie keer. Uiteindelijk ben ik de hele zomer geweest. Heerlijk vond ik het om weer een kwast vast te houden.

Ook was het erg gezellig. Zo had ik een hele leuke buurvrouw waar ik fijn mee kon kletsen. Er mocht een dikke anderhalve meter tussen ons zitten. De pret mocht het niet drukken. Ik heb er echt van genoten.

ZOMERPROGRAMMA

De versoepelingen kwamen net op een moment dat normaal gesproken de sport- en beweglessen bij de SWOP stoppen, namelijk in de zomer. Máár daar wilden we niet aan.

Een gezonde leefstijl, waar bewegen natuurlijk bij hoort, is belangrijk om de gevolgen van corona te beperken.

Om hier niet weer een paar maanden mee te wachten, kwam de SWOP in de maanden juli en augustus met een zomerprogramma. In het programma was zowel aandacht voor (ontmoetings-) activiteiten als sport en spel.

350 dorpsgenoten maakten gebruik van het zomerprogramma .



GRATIS MEEDOEN

Om het zomerprogramma voor iedereen mogelijk te maken, heeft de SWOP de gemeente om een financiële bijdrage gevraagd. Omdat we deze kregen, hebben we in de maanden juli en augustus bijna alle activiteiten gratis kunnen aanbieden.

CONNIE KLIPPENS (99)

Bezoeker Huiskamer voor de Buurt

'Ik ben een bekend gezicht. Een oude taaie, dat wil wel'

Als je alleen thuis zit, is er geen mens die een kopje koffie voor je neerzet. Dus ga ik twee keer per week met mijn rollator naar de Huiskamer voor de Buurt. Ik ben inmiddels een bekend gezicht. Een oude taaie, dat wil wel.

Prachtig vind ik het daar. Er zijn vrijwilligers die overal voor zorgen. Dat zij dit allemaal voor ons bezoekers doen. Buitengewoon!

Ook onderling maken we veel plezier. We praten en sjoelen wat af. 'Schuiven met schijven' noemen we dat. We lachen meer dan dat we punten tellen. Dat is het belangrijkste.

We hebben zelfs een clubje waarmee we elke zaterdag uiteten gaan. Steevast bij de Kwalitaria, op nog geen driehonderd meter afstand. De meesten van ons komen de wijk niet meer uit. We zijn heel blij als we de Albert Heijn en de snackbar kunnen halen.

Als je alleen komt te staan, moet je je leven anders inrichten. Hele dagen in je eentje achter de geraniums zitten, is niets. Je moet zoeken en verder. Gelukkig heb ik het gevonden. Ik zou mijn bezoekjes aan de Huiskamer voor de Buurt écht niet willen overslaan.



HUISKAMER VOOR DE BUURT

Afgelopen september was het zover. De Huiskamer voor de Buurt werd geopend. We hebben ons best gedaan om van een kale ruimte een gezellig verblijf te maken. Een waar iedereen zich thuis voelt. Het resultaat is verbluffend, al zeggen we het zelf. Zoals de naam al doet vermoeden, is de ruimte voor de hele buurt beschikbaar. Iedereen is welkom om op de koffie te komen, maar ook om hier zelf iets organiseren. De deur staat altijd en voor alles open, zagezgd.

VERBINDING

Om zoveel mogelijk verbinding in de wijk te creëren, komen allerlei relevante partijen samen in De Huiskamer voor de Buurt. Zo ook Stichting Jeugd & Jongerenwerk en wijkvereniging Pijnacker-Zuid – de winnaar van de Vrijwilligersprijs 2021. De laatste organiseerde dit jaar onder meer een pizzabakmiddag, Kolonisten van Katan-avond en salsa cursus. Allemaal met hetzelfde doel: jong en oud een gezellige tijd laten beleven.

ASTRID SCHNEIDERS (62)

Docent Sociaal Vitaal

‘Sommigen komen met een stok binnen en vergeten deze als ze weggaan’

Als docent Sociaal Vitaal begeleid ik wekelijks een groep van twaalf deelnemers. Allemaal zijn op leeftijd, de jongste is zestig, de oudste vijfenzeventig.

Ik vind het heel leuk om te doen. Eigenlijk ben ik bezig met het beste in mensen naar boven halen.

Bewegen is goed – voor iedereen, maar zeker voor mensen op leeftijd. Met het toenemen der jaren verlies je spiermassa en zodoende ook spierkracht. Daardoor wordt bewegen moeilijker en neemt het risico om te vallen toe. Tijdens Sociaal Vitaal doen we allerlei oefeningen die dit proces vertragen.

Iedereen doet heel goed mee. Zelfs een meneer die eigenlijk helemaal niet van sporten houdt. ‘Ik weet niet of ik het vol ga

houden hoor’ klonk het vooraf. Nou, hij doet het nog steeds. En hoe. Hij doet enorm zijn best.

Ik zie de mensen écht vooruit gaan. Sommige komen met een stok binnen en vergeten deze als ze weggaan. Het is ongelooflijk!

Na afloop drinken we koffie met elkaar en kletsen we wat na. De zogeheten derde helft. De mensen trekken echt naar elkaar toe. Er is zelfs iemand die niet meer met de oefeningen mee kan doen, maar toch komt. Zo gezellig vindt ze het.



BEWEGEN BIJ SWOP

Net zo belangrijk als bewegen is voor het lichaam, is bewegen voor een fitte geest. De SWOP stimuleert mensen dan ook graag om in beweging te komen - letterlijk en figuurlijk. Van yoga, koersbal, fifty-fit tot linedance – je kunt het allemaal bij ons doen.

SOCIAAL VITAAL

Sociaal Vitaal is er voor zestigplussers uit Pijnacker-Noord die aan hun gezondheid willen werken. Het beweeg- en gezondheidsproject, dat in oktober 2021 van start ging, heeft als doel de vitaliteit van senioren te bevorderen. Zo krijgen zij, onder professionele begeleiding, een jaar lang iedere week beweglessen. Ook wordt hen voorlichting aangeboden, bijvoorbeeld over medicijngebruik, ontspannen en gezonde voeding. Na afloop van ‘het wekelijkse uurtje’ is er de gelegenheid om gezamenlijk een kop koffie te drinken.

Aan Sociaal Vitaal doen 54 dorpsgenoten mee.

LENNEKE VAN DER VOORT (64)

Mantelzorger

‘Even wordt er voor jou ‘gezorgd’. Die waardering is prachtig’

Tijdens de Week van de Mantelzorg ben ik twee keer gaan zwemmen in De Viergang. Eerst alleen en vervolgens met mijn moeder, voor wie ik mantelzorger ben.

Dat zij met bijna negentig jaar nog het water in is geweest, vind ik heel bijzonder. Ze was altijd van het zwemmen, maar had het al heel lang niet gedaan. Heerlijk vond ze het, om weer even gewichtloos te zijn. Ze heeft zelfs nog een baantje getrokken.

Het was écht een super leuke ervaring. Voor herhaling vatbaar, dat vond mijn moeder ook. Toch krijg ik haar niet zover. Ach, deze keer is in ieder geval in de pocket. Als er geen Week van de Mantelzorg was geweest, had zij misschien wel nooit meer in het zwembad gelegen.

Ik vind het waardevol om mijn moeder waar nodig bij te staan. Het is fijn om te doen. Om het te kunnen mogen doen.

De Week van de Mantelzorg vind ik super leuk. Het is even wat anders dan zorgen, waar anders niet zoveel van komt. Even wordt er voor jou ‘gezorgd’. Die waardering is prachtig.



WEEK VAN DE MANTELZORG

Van een workshop sieraden maken bij Kera Bijoux, whiskyproeverij tot aan een wandeling in de Groenzoom. Tijdens de Week van de Mantelzorg, van 5 tot en met 14 november, werden allerlei activiteiten georganiseerd om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. De zorg die zij leveren is onbetaalbaar. En onze dankbaarheid onbeschrijfelijk. Dat er aan het zijn van een mantelzorger geen leeftijd gebonden is, werd deze week ook duidelijk. De jongste deelnemer was 7 jaar en de oudste 90 jaar

Tijdens de Week van de Mantelzorg schreven zich 20 nieuwe mantelzorgers in.

RESPIJTZORG

Voor mantelzorger kies je niet, dat ben je. Sterker nog: vaak vinden we het heel gewoon om de zorg voor een dierbare te dragen. Ook voor mantelzorgers is het fijn om zo nu en dan ‘ontzorgd’ te worden. De SWOP biedt verschillende vormen van ondersteuning, waaronder respijtzorg. Zo gaan wij overbelasting van mantelzorgers tegen en houden zij meer tijd en energie over voor andere dingen.

PIET DEKEN (69)

Vrijwilliger computercafé

“Oh, is het zo makkelijk?” klinkt het dan’



Van fulltime terug naar nul - dat deed ik na mijn pensionering in 2019. Eventjes pas op de plaats, resetten zozegd.

Een paar maanden later waren alle achterstallige klusjes in huis wel gedaan. Ik wilde weer iets om handen hebben.

In de krant las ik een stukje over het computercafé van de SWOP. Mensen op weg helpen in de digitale wereld, dat leek mij wel wat. Zeker gezien mijn achtergrond als ICT'er.

Zo geschiedde. Twee keer per week schiet ik als vrijwilliger bij in het computercafé. Iedereen kan hier aankloppen met een vraag over zijn of haar computer. En dat niet alleen – ook met hun laptop, mobiel of tablet kunnen ze hier terecht.

Vaak is het heel eenvoudig op te lossen. Iets wat ook de bezoekers niet ontgaat. ‘Oh, is het zo makkelijk?’ klinkt het dan. Het is elke keer een eye-opener voor ze.

Ik ben blij dat ik begonnen ben met dit vrijwilligerswerk. Niet alleen zijn de mensen heel dankbaar, wat zich vertaalt in blije gezichten. Ook doe ik er zelf de nodige sociale contacten mee op.

Bovendien neemt het niet veel van mijn tijd in beslag. Die 10.00 tot 11.00 uur is net een leuk koffie-momentje. Als je dan ook nog iets voor een ander kan betekenen, is dat helemaal mooi meegenomen.

COMPUTERCAFÉ

Internetbankieren, de belastingaangifte, het installeren van de Corona Check-app. De wereld digitaliseert in een razend tempo. Niet iedereen kan dat bijhouden. Het computercafé van de SWOP is er om hen te helpen. Wekelijks zitten hier deskundige vrijwilligers klaar om vragen te beantwoorden. Altijd op iemands eigen tempo. Haast kennen we niet.

Eind 2021 is nieuw leven geblazen in het computercafé in De Schakelaar

Dit jaar werd 37 keer een computercafé gehouden

NIEUWE LAPTOPS

Dankzij een grote gift van Fonds 1818 en de Rabobank in december 2021 heeft de SWOP twintig nieuwe laptops kunnen aanschaffen. Deze gaan naar de vrijwilligers van de Formulierenbrigade. De financiële dienstverlening van de SWOP wordt zo naar een nóg hoger level getild.

Financieel overzicht 2021

Het jaar 2021 is afgesloten met een batig saldo van € 50.172,-. Dit resultaat is eenmalig € 30.000,- hoger door de omzetting van voorzieningen naar reserves op verzoek van de accountant. Het saldo uit de reguliere bedrijfsvoering is € 20.172,-. Geïnteresseerden verwijzen wij voor meer details naar onze website: www.swop.nl



STAAT VAN BATEN EN LASTEN OVER 2021

	<u>Realisatie 2021 in €</u>	<u>Begroting 2021 in €</u>	<u>Realisatie 2020 in €</u>
Baten			
Subsidie opbrengsten	1.303.181	1.256.746	1.218.273
Opbrengsten activiteiten	47.376	94.250	62.313
Overige baten	21.121	33.500	35.826
	<u>1.371.678</u>	<u>1.384.496</u>	<u>1.316.412</u>
Directe lasten			
Kosten projecten	34.032	0	11.146
Kosten activiteiten	34.203	59.250	40.302
Kosten overige baten	22.577	33.800	39.268
	<u>90.812</u>	<u>93.050</u>	<u>90.716</u>
Indirecte lasten			
Lonen en salarissen	631.296	663.237	643.076
Sociale lasten	93.686	101.718	112.205
Pensioenlasten	58.230	58.518	57.794
Overige personeelskosten	85.677	69.320	33.124
Afschrijving materiële vaste activa	11.519	15.000	12.508
Huisvestingskosten	238.967	250.500	236.616
Kantoorkosten	95.074	71.750	104.907
Autokosten	5.268	4.500	4.480
Verkoopkosten	995	26.950	1.115
Algemene kosten	36.948	26.700	41.508
	<u>1.257.660</u>	<u>1.288.193</u>	<u>1.247.333</u>
Resultaat voor rentelasten	23.206	3.253	-21.637
Financiële baten en lasten	-3.034	-2.600	-2.051
Saldo uit gewone bedrijfsuitoefening	<u>20.172</u>	<u>653</u>	<u>-23.688</u>
Incidentele baten	30.000	0	34.495
Exploitatie resultaat	<u>50.172</u>	<u>653</u>	<u>10.807</u>

Wist je dat de SWOP in 2021...

Een zinvolle daginvulling voor mensen met beginnende dementie in De Kiezel is begonnen

8 keer een Alzheimer Trefpunt heeft georganiseerd

70 jongeren heeft geholpen aan een maatschappelijke stage

31 keer met mantelzorgers is gaan wandelen

174 mensen heeft geholpen met het invullen van hun belastingaangifte

Met de Plus supermarkt een samenwerking is aangegaan voor de boodschappendienst

13 aanvragen kreeg voor Vrijwillige Terminale Zorg

6 maatschappelijke begeleiders had die statushouders hielpen met hun inburgering

Al haar ingeschreven mantelzorgers thuis een bloemetje heeft bezorgd

122 nieuwe inschrijvingen had van vrijwilligers bij het Vrijwilligers Informatiepunt

Een fitheidstest voor senioren organiseerde, waaraan 107 mensen hebben deelgenomen

252 keer een koffieochtend heeft georganiseerd



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