



**Van jong  
tot oud**  
Jaarverslag 2022



**swop**



**"Wij stimuleren talenten, brengen samen met hulp van vrijwilligers de buurt in beweging"**

# Voorwoord

'Wij zijn er voor alle inwoners van Pijnacker-Nootdorp, jong en oud! Wij stimuleren talenten, brengen samen met hulp van vrijwilligers de buurt in beweging. We ondersteunen buurtinitiatieven en ondersteunen (bij voorkeur tijdelijk) mensen om mee te blijven doen aan de samenleving. Hierbij staan zelfredzaamheid en eigen regie van mensen centraal.'

In dit jaarverslag vind je verhalen en voorbeelden van zowel 'jong als oud'. Verhalen die vaak gaan over verbinding tussen mensen en wat dit voor iemand betekent. De veranderingen in de samenleving en de nieuwe maatschappelijke vraagstukken die zich ook afgelopen jaar aandienden, vragen in toenemende mate om verbinding.

Zo stonden de eerste maanden van 2022 nog in het teken van corona. Vanaf maart konden de beperkende maatregelen weer losgelaten worden. Tegelijkertijd zorgde de inval van Rusland in Oekraïne voor een grote vluchtelingenstroom. Ook in onze gemeente kwamen eind maart de eerste vluchtelingen aan in het Van der Valk Hotel in Nootdorp. De SWOP speelde een actieve rol in het samen met de gemeente opzetten van de noodopvang en het organiseren van verschillende activiteiten voor jong en oud in het hotel. Met de enorme inzet van veel nieuwe vrijwilligers, de inzet van het team en de expertise vanuit onze reguliere Vluchtelingenbegeleiding, was het mogelijk om de nog lopende vervolgoedracht voor deze nieuwe doelgroep op te pakken.

Ook als het gaat om de energiecrisis en de stijgende prijzen speelden we snel in op de veranderingen. Zo stelden we onze huiskamers gedurende de winter open als 'warme kamers' en stemden we het aanbod vanuit de financiële dienstverlening continu af op de veranderende maatregelen van de overheid.

Alleen door de flexibiliteit en creativiteit van medewerkers en vrijwilligers was het ook afgelopen jaar weer mogelijk om in te spelen op wat nodig was.

Carol Houtman  
directeur-bestuurder SWOP

# Zij die de toekomst vormen

Ouderen – Renate Rijkels is er dol op. ‘Vriendelijk’, ‘lief’, ‘dankbaar voor het kleine’ – het zijn allemaal woorden die vallen als de 18-jarige uit Pijnacker over mensen op leeftijd vertelt.

Het afgelopen jaar liep de student Toegepaste Psychologie stage bij de SWOP, voornamelijk op onze locatie in Keijzershof. Wat zij heeft gedaan? „Spelletjes gespeeld, theeleuten, maar vooral gekletst en gelachen“, grinnikt ze. De stagiair kan onophoudelijk vertellen over alle grapjes die gemaakt werden.

„De bezoekers en ik mochten dan wel twee generaties verschillen, het klikte meteen wel heel goed. In het half jaar dat ik stage liep, bouwden we een band op. Het klinkt misschien een beetje gek, maar zij werden zelfs mijn vrienden.“

Renate heeft dan ook beloofd om af en toe nog eens langs te komen. Iets dat ze trouw doet. Komende vrijdag staat er weer een ochtendje Huiskamer voor de Buurt op de planning. „Het is er altijd gezellig.“

De Pijnackerse heeft een goed gevoel aan haar stage overgehouden. „Ik hoefde er alleen maar te zijn. Dat was eigenlijk al genoeg. Er niet meer zijn, namelijk toen mijn stage afliep, voelde gewoon een beetje vreemd. Maar goed, ik moet weer de studiebanken in. Wie weet wat de toekomst brengt.“

## Weten wat je wilt

Een toekomstig beroep kiezen is soms lastig, zeker in een tijd waarin het aantal opties eindeloos lijkt. Een stage geeft jongeren de kans om hier meer richting aan te geven: zij doen er immers waardevolle praktijkervaring mee op. Wij vinden het bij de SWOP belangrijk dat onze toekomstige collega's kennis kunnen maken met het werkveld. Daarom hebben wij in het afgelopen jaar negen jongeren voor een stage verwelkomd.

## Maatschappelijke stage

Anders dan een gewone stage is de maatschappelijke stage. Hierbij doen middelbare scholieren buiten de school om vrijwilligerswerk en leveren zodoende een bijdrage aan de samenleving. Om de leerlingen in de regio te helpen bij het vinden van een stageplek en bekend te maken met alle mogelijkheden, organiseerde de SWOP in oktober de ‘Maatschappelijke stagemarkt’. Oftewel een ontmoetingsplek voor scholieren en stage-biedende organisaties. Matches waren er in overvloed. Welgeteld 180 leerlingen vonden dankzij deze markt een stageplek. Wij kunnen niets anders dan terugkijken op een heel geslaagde avond.

## ‘Twee generaties verschil en toch werden het mijn vrienden’

Renate Rijkels (18)  
Stagiair bij de SWOP





## 'Swoppers hebben een groot hart'

Lisa Vos (30)  
Medewerker SWOP

### Computercafé

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 op verschillende van onze locaties een computercafé. Wie behoefte heeft aan uitleg over zijn smartphone, tablet of computer kan hier altijd aankloppen.

## Omzien naar elkaar

„De SWOP. Ooit 'zaten' mijn opa en oma hier, nu 'zit' ik er zelf. Best bijzonder, als je bedenkt dat er zeker zestig jaar tussen ons zat. Verschil mag er zijn. Waar wij niet in verschillen, is dat ik – net als zij destijds deden - de SWOP bestempel als een mooie organisatie. Geweldig vind ik het dan ook dat ik hier als communicatiemedewerker een bijdrage aan kan leveren.

„Al drie jaar op een rij mag ik - tot groot genoegen - de publieksversie schrijven. Oftewel, luisteren naar jullie prachtige verhalen en deze optekenen. Vrijwilligers, deelnemers van activiteiten, stagiaires, werknemers – allemaal kwamen ze voorbij.

„Opvallend is dat het in al die verhalen vrijwel nooit draait om het zelf. Veel vaker gaat het om de ander, waar iemand iets voor wil betekenen.

## Alzheimertriefpunt

Het Alzheimer Trefpunt is bedoeld voor mensen die op een of andere manier met dementie te maken hebben. Niet alleen is het een plek om lotgenoten te ontmoeten. Ook krijg je tijdens de informele bijeenkomsten informatie over dementie en kun je ideeën en ervaringen uitwisselen. Iedere tweede maandagavond van de maand is er in Pijnacker of Nootdorp zo'n bijeenkomst. Deze heeft een inspirerend, informatief en soms confronterend thema. Je kunt rekenen op deskundige sprekers, boeiende discussies én gezelligheid.

„Ook in 2022 zag je mensen voor elkaar in de bres springen. Zo werden er boodschappen achtergelaten in geef- en neemkastjes, huizen opengesteld om Oekraïense vluchtelingen op te vangen en bezoeken gebracht zodat mantelzorgers even de tijd aan zichzelf hadden.

„Eigenlijk kan ik niet anders dan concluderen dat 'Swoppers' een groot hart hebben. Er wordt echt naar elkaar omgekeken. Dat is maar goed ook. We hebben elkaar immers allemaal nodig.”

# Warm welkom

'Zo'n beetje de eerste Oekraïense vluchteling' - zo noemt Nataliia Vyhovska zichzelf. In 2014 nam zij samen met haar man het besluit om naar Nederland te vertrekken. En wel om hun twee kinderen te beschermen.

Het gezin was van plan om hooguit 'een jaartje' te blijven, maar dat jaartje werden jaren. Veiliger werd het niet. Sterker nog: 24 februari 2022, de dag waarop Rusland officieel Oekraïne binnentrok, ging het vreselijk mis.

Een hele stroom aan vluchtelingen kwam op gang. Lijdzaam toekijken was voor Nataliia geen optie. Ze moest en zou wat doen voor haar moederland. „Ik begreep dat er in het Van der Valk hotel in Nootdorp Oekraïense vluchtelingen werden ondergebracht. Ik heb contact opgenomen met de SWOP en ben aan de slag gegaan als vrijwilliger.”

Officieel is Nataliia tolk en maatschappelijk begeleider, maar de eerste dagen voelde zij zich naar eigen zeggen meer een psycholoog. „Het ene na het andere verhaal werd mij verteld. De mensen waren heel emotioneel. Dat verdriet deelde ik, al liet ik dat niet zien. Ik was hier immers om hen te ondersteunen.”

Inmiddels is er meer dan een jaar verstreken en zijn er heel wat Oekraïense vluchtelingen door Nataliia vooruit geholpen. „Het zoeken van maatjes, aanmelden bij de huisarts, aanvragen van een fiets of laptop voor de kinderen”, klinkt een opsomming. „Het is maar een greep uit de dingen die ik doe.”

Nataliia is blij dat zij haar landgenoten bij kan staan. „Maar veel liever zou ik willen dat ik dit niet hoeft te doen. Oftewel de oorlog zien stoppen”, verduidelijkt ze. „Dat is mijn grootste droom.”

## De oorlog dichtbij

In de nacht van 23 op 24 februari 2022 gebeurde er iets onvoorstelbaars. Rusland viel buurland Oekraïne binnen en daarmee brak er oorlog uit op het Europese continent. Veel Oekraïners verlaten huis en haard in hun zoektocht naar veiligheid. In Pijnacker-Nootdorp worden zij met open armen ontvangen. Waar de gemeente voor onderdak zorgde, was de SWOP gevraagd om activiteiten te plannen en vrijwilligers te zoeken. Dat ging heel vlot: binnen een mum van tijd hadden 44 mensen aangeboden om te helpen. Sommige van hen waren vertaler, anderen richtten zich op het organiseren van activiteiten en weer anderen ontfermden zich over de meer praktische ondersteuning, zoals vervoer naar een dokter.

## Nieuwe dorpsgenoten

Elk jaar vluchten er mensen vanuit hun vertrouwde land omdat hun veiligheid daar in gevaar is. Hiervoor reizen ze vaak door verschillende landen om te eindigen in een veilig land zoals Nederland. Het team Vluchtelingenbegeleiding van de SWOP verzorgt in opdracht van de gemeente de begeleiding van de statushouders voor één jaar. Van het inschrijven bij een basisschool tot het aanvragen van een zorgverzekering: er zijn vele activiteiten denkbaar. Met als belangrijkste doel: de nieuwe dorpsgenoten zoveel mogelijk bekendmaken met de Nederlandse gewoontes en de zelfredzaamheid vergroten. In 2022 hebben zes vrijwillig maatschappelijk begeleiders 97 nieuwe vergunninghouders bijgestaan.

**'Ik ben blij dat ik mijn landgenoten bij kan staan'**

Nataliia Vyhovska (43)  
Tolk en maatschappelijk begeleider  
voor Oekraïense vluchtelingen





## Even vrij af

Een en al vrolijkheid. Dat is Shahin Zarghami als hij over zijn vrijwilligerswerk als respijtzorgvrijwilliger vertelt. „Wanneer je voor anderen zorgt, zorg je in zekere zin ook voor jezelf. Ik word hier heel blij van.“

‘Hier’ slaat op alle bezoeken die hij aan een 92-jarige mevrouw heeft gebracht, terwijl haar zoon - eveneens haar mantelzorger - een maand op vakantie was. „Sommige mensen zouden dit misschien bestempelen als saai, maar ik weet wel beter. Er is maar weinig zo interessant en leerzaam als contact met iemand op leeftijd.“

Shahin, die in het dagelijks leven in de IT werkt, spreekt zelfs over ‘een soort coaching’. „De maatschappij is gejaagd, het werkende leven jachtig. Ouderen daarentegen lijken die haast niet te kennen. Hierdoor genieten ze meer van alle dagelijkse dingen die zich voordoen: het lezen van de krant, drinken van een kop koffie, de zon die schijnt.“

Zij die jonger zijn kunnen daar vaak nog wat van leren, meent hij. „Dat geldt eveneens voor mezelf. Alle bezoeken waren voor mij dan ook een reminder om vaker bij dit soort kleine geluksmomentjes stil te staan.“

Het wierp zijn vruchten af. Soms zaten de twee zo lekker te kletsen dat Shahin spontaan de tijd vergat. „Ik kon blijven luisteren naar de verhalen van de mevrouw, die bomvol levenservaring zit. Er is niets mooiers. Je zou het bijna een film kunnen noemen, maar dan in het écht.“

### Tijd voor jezelf

Je kiest er niet voor om mantelzorger te zijn, je bent het. 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. Een vrijwilliger komt aan huis om de hulpvrager gezelschap te houden óf om er samen op uit te gaan. Zo heeft de mantelzorger de handen vrij voor afspraken of om even te ontspannen.

### ‘Wanneer je voor anderen zorgt, zorg je ook voor jezelf’

Shahin Zarghami (45)  
Respijtzorgvrijwilliger

### Mantelzorgwandelingen

Al lopend kennis maken met mensen die het zorgen voor een ander ook van binnenuit kennen. Dat kan tijdens onze mantelzorgwandelingen. In 2022 trokken we samen 38 keer naar buiten om te genieten van de natuur, het hoofd leeg te maken en nieuwe energie op te doen. Het aanbod voorziet in een grote behoefte. De deelnemers waarderen de activiteit zelfs met een 8,6. Eén van hen liet ons weten zich na de wandelingen ontspannen te voelen. Daar doen we het voor.

# Zaken op orde

Nancy de Roos vindt het doen van belastingaangifte 'harstikke leuk'. Ze weet dat ze daarmee een vreemde eend in de bijt is – 'de gemiddelde Nederlander hekelt het jaarlijkse fiscale gebeuren' - maar cijfertjes zijn nou eenmaal haar ding. Sterker nog: zij noemt het zelfs een hobby.

Nancy mag dan de wegen kennen in belastingland, ze weet ook dat heel veel mensen dat niet doen, óf het een beetje spannend vinden om die wegen op te gaan. Om hen te helpen, werkt ze als vrijwilliger voor de belastingservice van de SWOP. „Ik zit er al vijftien jaar. Vervelen gaat het nooit.“

Wanneer Nancy probeert uit te leggen wat zij zo leuk vindt aan het vrijwilligerswerk, valt het woord 'dankbaarheid'. „Je kunt echt het verschil maken. Naast het invullen van de aangifte, doe ik namelijk ook meteen een toeslagencheck. Soms blijkt dat mensen – zonder dat zij dit zelf wisten – recht hebben op bijvoorbeeld zorg- of huurtoeslag. Dat brengt mij meteen bij het mooiste compliment dat ik ooit kreeg. 'Dankzij jou hoeven we niet meer ieder dubbeltje om te draaien'.“

Naast het vrijwilligerswerk heeft Nancy gewoon een baan. Ook is ze moeder van twee kinderen en heeft ze een paard. Hoe ze het allemaal voor elkaar krijgt? „Gewoon, een kwestie van plannen. Oftewel tijd vrijmaken in de beperkte ruimte die je hebt.“

Even blijft het stil, waarna zij vertelt dat ze dit heel graag doet. „Het voelt niet als last, maar levert mij ook iets op. Namelijk voldoening, omdat je iets voor een ander kan betekenen. Ik kom altijd voldaan thuis na mijn vrijwilligerswerk.“

## Week van het Geld

Geld. We kunnen allemaal niet zonder en sommigen kunnen ook niet zo goed met. Hoe ga je eigenlijk verstandig met geld om? Die vraag stond centraal in de Week van het Geld, die dit jaar van 28 maart tot en met 1 april in Pijnacker-Nootdorp plaatsvond. De week vol activiteiten en veel informatie organiseerde de SWOP samen met het netwerk Preventie, Schuldhulpverlening en Nazorg. Het doel was om inwoners informatie te geven over de verschillende financiële regelingen en waar zij terecht kunnen voor vragen of ondersteuning op het gebied van geld.

**'Je kan echt het verschil maken'**

Nancy de Roos (45)  
Vrijwilliger Belastingservice

## Hulp bij financiën

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 invullen van lastige formulieren, het op orde brengen en houden van je administratie en bij het doen van belastingaangifte. In 2022 werden er 13 belastingspreekuren gehouden. In totaal waren hier 354 dorpsgenoten bij geholpen.

# In tijden van nood

Iemand die de eindjes aan elkaar moet knopen. Dat is de 56-jarige inwonster van Pijnacker, die liever niet met naam en toenaam in dit stukje wil. Iedere maand opnieuw voert zij een strijd om rond te komen. Een die – zeker in deze dure tijd – vaak wordt verloren. „Meestal kom ik net tekort. Haal ‘net’ eigenlijk maar weg. Ik kom gewoon tekort.”

Iets kopen zonder nadenken is er niet bij. Voorafgaand aan elke euro die wordt uitgegeven, wordt gerekend. Alleen bij de geef- en neemkasjes in de buurt – waarin mensen boodschappen achterlaten – hoeven er geen sommetjes gemaakt te worden. Daar kan de vrouw pakken wat zij wil. „Het is een zegen, zeker nu de supermarkt onbetaalbaar is.”

Bijna dagelijks trekt ze in haar scootmobiel het dorp door om alle geef- en neemkastjes – waaronder die bij De Schakelaar – langs te gaan. „Soms haal ik er iets uit, soms niet. Het is maar net wat erin staat.”

Gisteren had zij wat ze noemt een ‘succesje’. Ze snakte al de hele dag naar Chinees. „Maar ja, te duur natuurlijk. Tot groot genoegen trof ik een bakje bami goreng in een kastje. Dat was heel welkom.”

Met Valentijn lag een van de kastjes vol met salmiak snoephartjes. „Ik vind het zo mooi om te zien dat iemand op die manier – letterlijk en figuurlijk – een boodschap meegeeft. Via dit stukje zou ik de gulle gever graag willen bedanken.”

**'Het is een zegen,  
zeker in deze  
dure tijd'**

Anoniem (56)  
Afnemer van het geef- en  
neemkastje



## Geef en neem-kastje

‘Geef wat je kunt missen en neem wat je nodig hebt’. Dat is het credo achter geef en neem-kastjes. Tijdens de Week van het Geld hebben we ook bij De Schakelaar zo'n kastje geopend. Het idee is dat voedselverspilling wordt tegengegaan en dat mensen anderen in hun omgeving kunnen helpen. Groente in blik, maandverband, shampoo, rijst, tandpasta – er belandde van alles in het kastje.

Met zo veel gulle gevers kunnen we maar één ding concluderen: in Pijnacker-Nootdorp wordt echt naar elkaar omgekeken.

## Warme kamers

Het leven is duur, maar leek in 2022 nog een stuk duurder te worden. Niet alleen lagen de kosten van het levensonderhoud gemiddeld 10 procent hoger dan een jaar eerder. Ook kwamen we in een energiecrisis terecht. Stoken werd een kostbare bedoening. Gedurende de koude wintermaanden heeft de SWOP daarom verschillende van haar ruimtes als ‘warme kamer’ beschikbaar gesteld. Iedereen die op energiekosten wilde besparen, maar er wél warmpjes bij wilde zitten kon hier terecht.



# Als het einde nabij is

De dood relativeert. Doet zélf s leven, meent Marja Floris. „Als het einde eenmaal in zicht is, maak je je niet meer druk om drie keer niets. Hoe je haar zit, bijvoorbeeld. Alleen dat wat écht belangrijk is, telt. Hoe verdrietig ook, het is ook een mooie periode. Alle ballast gaat eraf.”

Als vrijwilliger terminale zorg ondersteunt de 65-jarige Marja - naast de professionele zorg - mensen die thuis willen sterven. Ook staat ze klaar voor hun naasten. „Ernstig ziek ben je nooit alleen. Je slaapt er – ongewild – mensen in mee. Voor mantelzorgers is het fijn als ik het eventjes overneem. Dan kunnen ze met een gerust hart even ontspannen en weer opladen. Ze zijn dan ook heel dankbaar.”

Marja dringt zichzelf nooit op. „De mensen zijn er niet voor mij, ik ben er voor hen. Wat hebben zij nodig aan het eind van hun leven?” vraagt ze zich hardop af. „De een vindt het fijn om in bed even lekker weg te zakken, terwijl ik ernaast zit met een haakwerkje. De ander om samen een fotoboek door te bladeren. Weer een ander wil echt de diepte in. Zo was er een vrouw die niet goed met haar man over haar overlijden kon praten. ‘Dan wordt-ie zo verdrietig’. Met mij kon ze het er wel over hebben. Dat zijn natuurlijk de juweeltjes. Daar doe je het voor.”

Nadrukkelijk vertelt Marja dat haar vrijwilligerswerk echt niet alleen zwaar is. „Dat denken mensen vaak, maar er wordt ook gewoon gelachen. Je kunt niet 24 uur per dag verdrietig zijn. Natuurlijk zijn er soms momenten dat ik even moet slikken, maar ik ben het ook weer gauw kwijt. En mocht dat een keer niet zo zijn, zou ik altijd kunnen aankloppen bij Rianne - de coördinator van VTZ.”

Marja heeft jarenlang in het onderwijs gewerkt. Ten tijde van dit interview zit ze drie dagen voor haar pensionering. „Gelukkig heb ik genoeg hobby’s. Toch moet ik er niet aan denken om mijn dagen te vullen met enkel lezen, breien en zingen. Het zou mij geen voldoening geven als alles enkel voor mezelf is. Voor mij zit geluk in het gevoel dat ik ertoe doe. Dat brengt vrijwilligerswerk mij.”

## 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 zieke mensen vaak intensieve verzorging nodig. Voor mantelzorgers is deze taak soms moeilijk vol te houden. Gespecialiseerde vrijwilligers van de SWOP kunnen in zo’n situatie de helpende hand bieden. In 2022 zijn zij zes keer ingezet.

‘Met mij kon ze wel over haar overlijden praten’

Marja Floris (65)  
Vrijwilliger Terminale Zorg

## Wat kunnen we doen?

Opgeleide vrijwilligers van de Vrijwilligers Terminale Zorg (VTZ) bieden tijd, aandacht en ondersteuning in de laatste levensfase. Zij verrichten geen medische en verpleegkundige handelingen, maar kunnen wel op andere vlakken helpen zoals: een luisterend oor bieden, ondersteuning bieden bij de dagelijkse verzorging en aanwezig zijn wanneer de naaste(n) even weg willen of ‘op adem’ moeten komen.



## Winnaar van de Vrijwilligersprijs

Het heeft even op zich laten wachten: de Vrijwilligersprijs 2021. Eerst was het corona dat roet in het eten gooide, later de storm Eunice. In februari 2022 is de bekroning dan éindelijk toegekend en wel aan Wijkvereniging Pijnacker-Zuid. Ook de Nootdorpse Vakantieweek en 24/7 Schoon Pijnacker-Nootdorp vielen in de prijzen. Voor alledrie de organisaties hebben wij niets dan lof. Dit soort initiatieven maken de gemeente nog mooier!

**'Ze willen niet naar huis en ik eigenlijk ook niet'**

Ton Voorham (75)  
Vrijwilliger bij de SWOP

## Helpen maakt happy

Senioren. Ton Voorham zou je er met 75 jaar onder kunnen scharen. Toch voelt hij zich allesbehalve een man op leeftijd. Hij doet vrijwilligerswerk vóór wat hij 'de oudjes' noemt, namelijk door de soos en spelletjesmiddag te begeleiden. Terwijl de spelletjesfanaten met elkaar de strijd aangaan, ontfermt de 'jonge blom' zich liever over de koffie.

„Ouderenwerk is hartstikke leuk!“ Vraag hem wat hij zo leuk vindt en het woord 'waardering' valt. „Ze hebben zo veel plezier. Er is er zelfs één bij die de hele week uitkijkt naar de dinsdag. Daar doe je het voor.“

In principe duurt de spelletjesmiddag van 14.00 tot 16.00 uur. „Máár de deelnemers zijn er al om 13.30 uur en om 16.30 uur moet ik ze de deur uit schoppen. Ze willen niet naar huis.“

Eerlijk voegt Ton daaraan toe dit zelf ook lastig te vinden. „Vanuit de drukte kom ik in een leeg huis terecht. Mijn vrouw is een aantal jaar geleden overleden. De stilte benauwt me weleens. Ik hou mezelf dan ook het liefst zo veel en zo lang mogelijk bezig. Er is een gat te dichten.“

Zodoende is hij ook begonnen met vrijwilligerswerk. „Het geeft mij iets om handen. Ik zou niet meer zonder kunnen. Overigens doe ik alleen maar dingen die ik zelf écht leuk vind. Dat is het voordeel van vrijwilligerswerk: je bent vrij om te gaan en staan waar je wilt.“

### Zij die de wereld een stukje mooier maken

Van bestuurswerk tot diervoorzorging. Eenmalig of voor langere tijd. Incidenteel of vast. Alleen of in een team. Vrijwilligerswerk is er in allerlei soorten en maten. Er is voor ieder wat wils. Mensen zetten zich graag in voor een ander. Alleen al in 2022 schreven zich bij het Vrijwilligers Informatiepunt van de SWOP 175 nieuwe vrijwilligers in.

Vrijwilligerswerk mag onbetaald werk zijn. Het levert wel degelijk iets op. Kennis en nieuwe vaardigheden, een fijn gevoel omdat je iemand hebt kunnen helpen, maar ook sociale contacten. Bovendien hebben vrijwilligers alle redenen om trots te zijn. Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: zij zijn degenen die de wereld een stukje mooier maken.

# Gezond oud worden

Het is vaste prik: Sociaal Vitaal op de maandagmiddag. Oftewel een uurtje lekker bewegen en na afloop aan de koffie. Niet alleen over 'gymjuf' Saskia is Babs Waser erg te spreken, zeker ook over de andere deelnemers. „We hebben echt een heel leuk groepje. Daar kijken we allemaal naar uit.“

Dat iedereen zich na de pilot heeft ingeschreven voor een nieuw jaar van het beweegprogramma, zegt volgens Babs genoeg. „Sterker nog: tijdens de zomerstop van twee maanden vonden we elkaar ook. Om de tijd te overbruggen hebben we elke week met een clubje van vier vrouwen een fietstocht gemaakt.“

Sociaal Vitaal helpt Babs om meer te bewegen. „Zomaar naar een sportschool gaan, zie ik niet zitten. Die stok achter de deur moet wel een prettige stok zijn. Dit vind ik leuk.“

Het sociale aspect van het beweegprogramma is 'mooi meegenomen, maar zeker niet doorslaggevend', vertelt zij. „Ik woon al 55 jaar in dit dorp en ken veel dorpsgenoten. Daar komt bij dat ik al twintig jaar vrijwilligerswerk doe, onder meer als gastvrouw voor de SWOP.“

In al die jaren heeft Babs heel veel blije gezichten gezien. „Daar word ik op mijn beurt weer blij van. Vrijwilligerswerk geeft voldoening. Je mag het voor anderen doen, maar zelf brengt het je ook veel.“

Babs Waser (78)  
Deelnemer  
Sociaal Vitaal  
en vrijwilliger

**'Die stok achter  
de deur moet wel  
een prettige stok  
zijn'**



## Sociaal Vitaal

Bewegen is goed – het houdt niet alleen het lichaam in conditie, maar ook het brein. Toch is het voor een hoop mensen - en zeker voor senioren – vaak een 'heilig moeten'. Samen bewegen is niet alleen leuker. Het kan ook werken als een stok achter de deur. Met dit gegeven is de gemeente Pijnacker-Nootdorp in oktober 2021 met Sociaal Vitaal gestart. Het programma, dat wekelijks wordt uitgevoerd onder begeleiding van een getrainde docent, heeft als doel de vitaliteit van senioren te bevorderen. Zo krijgen zij, onder professionele begeleiding, iedere week beweglessen. Ook wordt hen voorlichting aangeboden, bijvoorbeeld over ontspannen en gezonde voeding. Het beweeg- en gezondheidsprogramma werd in Pijnacker-Noord zo goed ontvangen, dat in 2022 werd besloten om uit te breiden naar Nootdorp.

## Ouderenadvies

Zo veel mogelijk zelfstandig blijven - het is een wens van veel ouderen. Je wilt midden in het leven blijven staan. De SWOP kan helpen om zo goed mogelijk mee te blijven doen in je eigen omgeving. Gezond, vitaal en mobiel - door te kijken naar wat wél kan. Alle zelfstandig wonende 55-plussers in de gemeente Pijnacker-Nootdorp kunnen bij Rianne Hagelaars, onze ouderenadviseur en een aantal vrijwillige ouderen adviseurs (VOA's) terecht met vragen die te maken hebben met ouder worden. Bijvoorbeeld over gezondheid, verlies van een dierbare, eenzaamheid, financiële zorgen, vergeetachtigheid of vervoersproblemen. In 2022 gingen de ouderenadviseurs van de SWOP 65 keer op huisbezoek.



**'Het is écht een feestje als Anne-Marie komt'**

Lya Zwetsloot (87)  
Heeft een bezoekmaatje  
via de SWOP

### **De gezamenlijke lunch**

Vers brood, ham, kaas en een boel gezelligheid. Het zijn slechts enkele van de ingrediënten die wij serveren tijdens onze gezamenlijke lunches. Dorpsgenoten, bekend en onbekend, schuiven bij de activiteit met elkaar aan tafel om samen een maaltijd te nuttigen. Het is een gemakkelijke en leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten of elkaar beter te leren kennen. Daar is echt behoefte aan, zo blijkt. Alleen al bij Nové, de locatie in Nootdorp, zijn het aantal 'mee-eters' in 2022 meer dan verdubbeld.

## **Gewoon gezellig**

Het is vaste prik. Elke dinsdagochtend, als haar man gaat schilderen, krijgt Lya Zwetsloot - die een beetje vergeetachtig is - bezoek van Anne-Marie Vermaat. „Ik verheug me er iedere week op. Het is écht een feestje“, aldus de zelfbenoemde 'oude Pijnackerse'.

Anne-Marie (77) weet te vertellen dat als zij aan komt rijden Lya al voor het raam zit. „Voor de deur opengaat, wordt nog even snel het knopje van het koffiezetapparaat ingedrukt.“

Want dat is wat de twee doen: koffie drinken én kletsen. „We hebben onderwerpen in overvloed. Die ochtenden rijgen zich als kralen aan elkaar. Een stilte is nog nooit gevallen. Vaak hebben we het over serieuze dingen, maar het blijft harstikke gezellig.“

Hoe lang ze elkaar al kennen? „Honderd jaar“, grapt Anne-Marie. „Voeg daar nog maar twee nullen aan toe“, schiet Lya haar bij.

### **Gezelschap van een bezoekmaatje**

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 vrijwillig 'bezoekmaatje' geregeld bij je op bezoek komen. In 2022 hebben we 15 nieuwe matches mogen maken.

Er klinkt hard gelach aan de andere kant van de lijn. De twee gaan op in elkaars grappen. „We zitten te dollen. Eigenlijk kennen we elkaar pas een maand of drie, maar zo voelt het niet.“

Anne-Marie heeft niets dan goede woorden over haar vrijwilligerswerk als bezoekmaatje. „Mijn inmiddels langzaam groeiende pensionado status vul ik graag in met aandacht en zorg voor naasten.“ Lya kan op haar beurt alleen maar concluderen dat ze een bofkont is.

„Hebben we alles gezegd Lya?“, vraagt Anne-Marie zich hardop af. „Ja. Amen“, klinkt het instemmend. „Dat kan ik beamen“, vervolgt haar bezoekmaatje. Weer schieten ze in de lach. De twee hebben elkaar helemaal gevonden.

# Lang zal ze leven

„Ik word nog eens antiek”, zegt Connie Clippens, doelend op haar leeftijd. Begin dit jaar tikte zij een hele eeuw aan. In de Huiskamer voor de Buurt, haar vaste stek, werd dat groots gevierd. Niet alleen de ‘volledige koffieclub’, maar ook burgemeester Björn Lugthart was van de partij. „Geweldig natuurlijk.”

Al twee jaar is Connie elke woensdag- en vrijdagochtend in de Huiskamer voor de Buurt te vinden. ‘Een zoete inval’ noemt ze het. „Ik kijk er echt naar uit. Niet dat ik het erg vind om alleen thuis te zitten, maar dit is veel leuker.”

Leuk heeft de vrouw het zeker met haar koffieclubgenoten. Ze ‘schuiven met schijven’ (sjoelen dus), bespreken de waan van de dag en halen samen herinneringen op aan vroeger. „Ik ben nog van het stoomtijdperk. Dat is natuurlijk een wereld van verschil met nu.”

Er is één ding waar de koffieclub niet aan begint, namelijk klagen. „We zijn allemaal een beetje van dezelfde leeftijd en weten van elkaar wat we allemaal mankeren. Daar hoeven we het niet meer over te hebben. We houden het gewoon gezellig.”

De SWOP betekent veel voor de dame. „Ze doen van alles: zorgen voor amusement, organiseren activiteiten, openen elke ochtend weer de Huiskamer voor de Buurt”, somt ze op. „Als de SWOP er niet was, was het lang zo leuk niet. O nee, dan was het niets. Als je oud bent, komt het er vaak niet meer van om zelfs iets te organiseren. Je laat het een beetje op je afkomen. Gelukkig onderneemt de SWOP van alles.”

**‘Als de SWOP  
er niet was,  
was het lang  
zo leuk niet’**

Connie Clippens (100)  
Bezoeker Huiskamer voor de Buurt

## Activiteiten

Of je nu graag tekent en schildert, aan yoga doet of rustig een potje biljart. De SWOP heeft tal van activiteiten. Écht voor iedereen is er wat wils. Na twee coronajaren draaien we sinds begin 2022 gelukkig weer volledig. Sterker nog: we bieden meer dan ooit. Zo hebben we het afgelopen jaar onze activiteiten mogen aanvullen met een aantal nieuwe initiatieven, waaronder ‘Samen koken, samen eten’. Want wat is er leuker dan samen eten? Juist, samen de maaltijd bereiden en die in gezelschap nuttigen. De nieuwe activiteit vindt plaats in de Huiskamer voor de Buurt. Over de ingrediënten hoeven de deelnemers zich niet te bekommeren. Daar wordt voor gezorgd.

## Wij zijn jarig!

Dit boekje mag over het jaar 2022 gaan. We kunnen het niet laten om toch alvast vooruit te blikken op het jaar erop. In 2023 is de SWOP namelijk jarig. We bestaan dan precies 55 jaar. Wij gaan dit samen met de vrijwilligers op een mooie manier vieren. Zonder vrijwilligers namelijk geen SWOP en geen SWOP zonder vrijwilligers.

# Financieel overzicht 2022

Het jaar 2022 is afgesloten met een batig saldo van € 214.202,- Dit resultaat is eenmalig € 107.759, - hoger door een erfenis van € 87.275 en andere donaties. Wij gaan de erfenis een passende bestemming geven naar wens van de erflater. Het saldo uit de reguliere bedrijfsvoering is € 106.443, -.

Geïnteresseerden verwijzen wij voor meer details naar onze website: [www.swop.nl](http://www.swop.nl)



	Realisatie 2022 €	Begroting 2022 €	Realisatie 2021 €
<b>Baten</b>			
Subsidie opbrengsten	1.511.414	1.329.483	1.303.181
Opbrengsten activiteiten	102.866	110.200	47.376
Overige baten	40.095	57.500	21.121
	<u>1.654.375</u>	<u>1.497.183</u>	<u>1.371.678</u>
<b>Directe lasten</b>			
Kosten projecten	45.774	0	34.032
Kosten activiteiten	61.064	75.650	34.203
Kosten overige baten	30.993	45.900	22.577
	<u>137.831</u>	<u>121.550</u>	<u>90.812</u>
<b>Indirecte lasten</b>			
Lonen en salarissen	712.579	697.130	631.296
Sociale lasten	104.655	100.000	93.686
Pensioenlasten	70.315	65.000	58.230
Overige personeelskosten	123.835	116.401	85.677
Afschrijving materiële vaste activa	12.838	12.500	11.519
Huisvestingskosten	243.790	235.041	238.967
Kantoorkosten	91.833	90.500	95.074
Autokosten	4.259	4.700	5.268
Verkoopkosten	1.793	2.000	995
Algemene kosten	39.852	49.500	36.948
	<u>1.405.749</u>	<u>1.372.772</u>	<u>1.257.660</u>
<b>Resultaat voor rentelasten</b>	110.795	2.861	23.206
Financiële baten en lasten	-4.352	-2.600	-3.034
<b>Saldo uit gewone bedrijfsuitoefening</b>	106.443	261	20.172
Incidentele baten	107.759	0	30.000
<b>Exploitatie resultaat</b>	<u>214.202</u>	<u>261</u>	<u>50.172</u>



Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp

Mr. Dr. van den Helmlaan 11

2641 DE Pijnacker

Telefoon: 015 3 699 699

Email: [info@swop.nl](mailto:info@swop.nl)

[www.swop.nl](http://www.swop.nl)

**Openingstijden**

maandag t/m vrijdag: 8:30 – 16:30 uur

[www.swop.nl](http://www.swop.nl)