



# Samen vooruit

Jaarverslag 2023





# Voorwoord

Voor je ligt het jaarverslag van de SWOP. Hierin blikken we terug op een bijzonder jaar. Een waarin we ons 55-jarig jubileum vierden – een mijlpaal die ons met trots achterlaat. Het is een moment om stil te staan bij het rijke verleden, bij alles wat we hebben bereikt en bij alle vrijwilligers die ons hebben gesteund al die jaren. Die hebben we dan ook bedankt met een week vol workshops en een mooi eindfeest.

Naast terugblikken op dat wat is geweest, is het ook belangrijk om vooruit te kijken en nieuwe wegen in te slaan. Zo hebben we het afgelopen jaar vol enthousiasme allerlei nieuwe activiteiten en diensten gelanceerd, waaronder AutoMaatje, een verjaardagsbezoekgroep, de training Grip en Glans en Sociaal Vitaal in Delfgauw.

Ook maakte 'ons uiterlijk' een grote verandering door. We lanceerden namelijk een nieuwe huisstijl met een fris logo en openden een nieuwe locatie aan de Oostlaan. Daarnaast hebben we alle voorbereidingen getroffen om Young Connection als nieuw onderdeel van de SWOP te kunnen verwelkomen in 2024. Iets waar we heel blij mee zijn.

Terwijl in dit boekje over al deze ontwikkelingen meer te lezen is, zijn we alweer druk bezig met het schrijven van volgende hoofdstukken. Want ook 2024 brengt veel nieuws; een extra locatie in Nootdorp in de Jozefschool, de inzet van jonge vrijwilligers van Young Connection en collega's die ons team komen versterken. Dit belooft eveneens een heel mooi jaar te worden.

Tot slot wil ik namens het hele team van de SWOP alle enthousiaste mensen bedanken die onze missie mogelijk maken; het verbinden van de inwoners van Pijnacker-Nootdorp.

**Carol Houtman**  
*Directeur-bestuurder SWOP*

# Samen komen we er wel

Vraag Aad Overdevest naar zijn hobby's en meteen valt het woord autorijden. De Pijnackenaar vindt het heerlijk om onderweg - én op de weg - te zijn. Zijn vrijwilligerswerk bij AutoMaatje past hem dan ook helemaal. Gemiddeld twee keer per week haalt hij met zijn eigen wagen een dorpsgenoot op om hem of haar vervolgens naar een plek van bestemming te brengen. Al mag iedereen van de dienst gebruik maken, in de meeste gevallen gaat het om senioren die minder mobiel zijn. Via AutoMaatje kunnen zij toch ergens komen.

## Op pad met AutoMaatje

Even een boodschap doen, bezoek aan de huisarts brengen, partner in het verzorgingshuis bezoeken of naar de verjaardag van die vriend of vriendin. Het is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Als actief partner van ANWB AutoMaatje helpt de SWOP mensen die minder mobiel zijn om er weer op uit te gaan.

Lokale vrijwilligers vervoeren met hun eigen auto en tegen een bescheiden kilometervergoeding minder mobiele plaatsgenoten. Want samen komen we er wel, zoals de uitdrukking luidt.

De vervoersservice 'loopt' pas sinds maart 2023 en in dat jaar zijn er 683 ritten gereden. De meeste waren naar een bestemming binnen het dorp, maar er werd bijvoorbeeld ook naar een vakantieadres op de Veluwe gereden.

Dat het vooral senioren zijn die Aad rijdt, vindt hij helemaal niet erg. Integendeel: de 64-jarige Pijnackenaar prijst de sociale vaardigheden die deze generatie nog rijk is. „Ze stappen niet in de auto om op hun mobieltje te zitten. Er worden échte gesprekken gevoerd.” En wat voor gesprekken. Hele levensverhalen komen voorbij, vertelt Aad. „Het lijkt af en toe net het oude televisieprogramma Taxi. Zeker als je samen een wat langere rit maakt, ga je echt de diepte in.” Vertellen wat er zoal voorbijkomt doet Aad niet. Beroepsgeheim, grapt hij. Wel gaat het volgens de Pijnackenaar vaak over vroeger. Ook de oorlog komt meer dan eens voorbij. „Het was allemaal een stuk minder comfortabel. Iets dat mij weer doet beseffen hoe goed we het nu eigenlijk hebben. Je doet echt levenswijsheden op in die auto.”

En dan is er nog de dankbaarheid die je als chauffeur ervaart, aldus Aad. „Sommige mensen zeggen wel tien keer bedankt, zo blij zijn ze. Dat maakt mij dan ook weer blij als vrijwilliger. Hier doe je het voor.” Ook fijn aan het vrijwilligerswerk bij AutoMaatje, vindt Aad, is dat je zelf je tijd in kan delen. „Voorafgaand aan elk ritje word ik door een planner van de SWOP benaderd met de vraag of het uitkomt. Het is aan mij om dan 'ja' of 'nee' te zeggen. Pas daarna komt de afspraak in mijn agenda te staan en zorg ik dat ik die mensen keurig op tijd ga ophalen.



**„Het lijkt af en toe net het oude televisieprogramma Taxi”**

- Aad Overdevest  
Vrijwilliger AutoMaatje

Eind 2023 waren er  
voor AutoMaatje  
38 vrijwilligers actief

# Terugblik op een bewogen jaar

Een nieuwe website, een nieuw pand, een nieuwe huisstijl. Het jaar 2023 stond voor de SWOP in het teken van vernieuwing. „We hebben niet stilgezeten. Niemand van ons”, vertelt directeur Carol Houtman. „Dit was – letterlijk – een heel bewogen jaar.” Zo trok de SWOP in april naar een nieuwe locatie aan de Oostlaan. „De zichtbaarheid zo midden in het dorp, het licht, de mogelijkheden die de ruimtes boden” volgt een enthousiaste opsomming. „We waren meteen verliefd. Dit wilden we! Overigens bleef het niet alleen bij willen, ergens moesten we ook wel.”

„Sinds halverwege 2022 is De Schakelaar – onze andere locatie aan de Meester Doctor van den Helmlaan - namelijk gedeeltelijk verzaakt. We kunnen en mogen daarom bepaalde ruimtes niet meer gebruiken.” Hierdoor kon het gebeuren dat de financiële dienstverlening, mantelzorg-ondersteuning, vluchtelingenbegeleiding en het Vrijwilligers Informatiepunt geen vaste kantoorruimtes meer hadden. „Ze hebben het een tijd lang moeten doen met de ruimte die over was. Aan de Oostlaan hebben de medewerkers een goede plek en heeft alle dienstverlening een vaste plek.”

De SWOP heeft van Fonds 1818 een donatie gekregen voor de inrichting van het nieuwe pand. „We hebben ons vastgehouden aan de frisse kleuren van onze nieuwe huisstijl. Van de koffiemokken, stoelen tot aan de muren – overal komen ze terug.”

Tijdens de feestweek konden de vrijwilligers deelnemen aan wel 22 verschillende workshops



“Dit jaar stond in het teken van vernieuwing”

- Carol Houtman  
Directeur-bestuurder SWOP

## SWOP 55 jaar

Dit jaar hadden we iets te vieren. Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp, kort gezegd de SWOP, tikte de 55 jaar aan. We hebben een complete feestweek voor de bijna vierhonderd vrijwilligers op poten gezet. Zónder hen zouden de meeste van onze activiteiten en vormen van dienstverlening namelijk niet mogelijk zijn. Sterker nog: het is maar de vraag of de SWOP dan zou bestaan.

Waar de nadruk binnen onze organisatie de laatste jaren steeds meer op de dienstverlening ligt, heeft de feestweek bewezen dat de activiteiten ook op heel veel waardering kunnen rekenen. En niet alleen door mensen op leeftijd, zoals soms wordt gedacht. De SWOP is er namelijk voor iedereen. Niet voor niets hebben we een aantal jaar geleden de betekenis van de letter ‘O’ in onze naam veranderd. Waar deze ooit stond voor ouderen, staat-ie nu voor ondersteuning.

Dat de SWOP zichzelf in 2023 in een nieuw jasje heeft gestoken – inclusief een bijbehorende website - heeft alles te maken met wat de organisatie wil uitstralen. „We willen laten zien dat we een beweging hebben doorgemaakt. De SWOP is er natuurlijk nog steeds voor ouderen, maar al lang niet meer alleen. Nu er steeds minder zorg beschikbaar is en mensen geacht worden om langer thuis te blijven wonen, is er een duidelijke verschuiving naar welzijn. We doen steeds meer en er zijn dan ook veel nieuwe doelgroepen bij gekomen. Dat wil je voor de buitenwereld zichtbaar maken.”

Belangrijk, meent Carol, is om in al die ‘nieuwigheid’ ook oog te hebben voor het oude. „De SWOP bestaat 55 jaar. In al die jaren is er heel veel moois bedacht, gedaan en ontwikkeld. Op die geschiedenis wil je verder bouwen.”

# Babbels, bakkies en bezoek

Met de doorzettende vergrijzing neemt de vraag naar 'bezoekmaatjes' in ons dorp toe. Ron Krijgsman is al actief als bezoekmaatje en kan het iedereen aanraden.

De Delfgauwenaar ziet zich nog zitten bij het kennismakingsgesprek. „Het mag naar de noemer kennismaking luisteren, zo voelde het niet. Het leek wel alsof we elkaar al jaren kenden, zo goed klikte het.“

De vrijwilliger doelt op het oudere echtpaar waarvan hij het bezoekmaatje is. Wanneer hij probeert te duiden waar die klik hem in zit, valt het woord 'humor'. „Deze mensen weten overal een lach in te brengen, zelfs als het eigenlijk om te huilen is. Dat is prachtig. Heerlijk vind ik het om in te haken.“

Naast zogeheten 'babbels en bakkies' trekt Ron ook altijd met de vrouw erop uit. „Ze zit in een rolstoel en ook haar man is niet zo goed ter been. Hierdoor zit een buitenmens, zoals zij is, te vaak in een flatje tussen vier muren. Buiten fleurt ze helemaal op.“

Aan zijn stem is te horen dat-ie hier zelf ook heel blij van wordt. „Ik vind het heel fijn dat ik op deze manier wat voor hen kan betekenen. Bovendien krijg je er ook heel veel voor terug. Zo maken deze mensen ook mijn dag. Het klinkt misschien een beetje gek, maar ik heb er gewoon familie bij gekregen. Althans, zo voelt dat dan.“

Ron bezoekt het oudere echtpaar één keer per week, maar heeft aangegeven dat ze hem altijd mogen bellen. „Al is het op zondag. Als ik de tijd heb, vlieg ik die kant op. Het is maar vijf minuutjes hier vandaan en zoals ik al zei word ik er zelf ook heel blij van“, aldus het zelfbenoemde 'mensenmens'.

## Matchmaking voor maatjes

Sandra Mijnders is vanuit de SWOP betrokken bij het bezoekmaatjes-project. De sociaal werker zorgt ervoor dat zij die graag een bezoekmaatje willen, een vrijwilliger vinden. Niet door jan-en-alleman aan elkaar te koppelen, maar echt te kijken naar de behoeftes van allebei. „Houden ze van dezelfde dingen? Zou het klikken? Gaat het om een overbrugbare afstand?“, vraagt ze zich hardop af. „Het is een soort matchmaking.“

De vraag naar bezoekmaatjes neemt nog altijd toe, vooral via de mantelzorgconsulenten. „De matches zijn mijn cadeautjes. Prachtig vind ik het als mensen elkaar - letterlijk en figuurlijk - vinden.“ In de meeste gevallen gaat het om ouderen, vertelt Sandra. „Net als het echtpaar waar Ron op bezoek gaat, willen ze vaak lekker naar buiten. Niet voor iedereen is dat even makkelijk. Zo kan het zijn dat iemand in een rolstoel zit en zelf niet vooruitkomt. Hoe fijn is het dan als iemand hem of haar wil duwen.“

Toch is nog lang niet iedereen aan een bezoekmaatje geholpen. „De vraag is groot en neemt met de doorzettende vergrijzing alleen maar toe. Zeker nu er ook op de zorg wordt beknipt. De SWOP kan gewoon niet aan de vraag voldoen. Vooral de specifieke gevallen zijn lastiger 'in te vullen'.

De sociaal werker kan niet vaak genoeg benadrukken dat de SWOP altijd op zoek is naar bezoekmaatjes. „Met name wandel-maatjes, daar kunnen we er niet genoeg van hebben. Wat is een uurtje per week of twee weken, als je daarmee voor iemand echt het verschil maakt? Bovendien ga je zelf ook de deur uit met een glimlach.“

In 2023 werden er 13 'matches' gemaakt.

**"Buiten fleurt ze helemaal op"**

- Ron Krijgsman  
Bezoekmaatje



# Gezonde kost op geestelijk vlak



"Op geestelijk vlak heb je ook gezonde kost nodig"

- Lies Mesu  
Lid werkgroep Lezingen

Gezondheid zit hem in meer dan alleen beweging en goede voeding. Net zo belangrijk, meent Lies Mesu, is op geestelijk vlak gezonde kost krijgen. Oftewel nieuwe kennis op doen en mentale uitdaging, aldus de Pijnackerse. Op latere leeftijd, zeker als het werkende leven ophoudt, wordt dit nog weleens minder. Leren is niet meer de standaard. Je moet hier vaak zelf achteraan. Om ouderen een handje te helpen, heeft SWOP de werkgroep lezingen. De club – bestaande uit zes leden waarvan Bart Ennema de voorzitter is - organiseert bijna iedere twee maanden een lezing of cursus.

Toetanchamon, mode in de schilderkunst van de zeventiende eeuw, aquathermie, de Japanse tuin, de Vikingen, de Romeinen, de schilder en zijn ziekte – al deze thema's kwamen de afgelopen tijd aan bod. Net als talloze andere onderwerpen. „Niet alleen is het allemaal even interessant, het is ook leuk. Sommige van de lezingen zijn voorafgaand aan een tentoonstelling. Als je na afloop naar het museum gaat, kijk je een stuk bewuster. Je ziet dan ook veel meer.“

## Een leven lang leren

Het fijnste voelen we ons als we een bijdrage kunnen leveren. Als we iets kunnen betekenen voor een ander, als we ergens goed in zijn en daar blij van worden. En als we persoonlijk kunnen groeien. Ook bij de SWOP zijn er verschillende mogelijkheden om jezelf inhoudelijk te blijven voeden. Zo organiseert de werkgroep Lezingen jaarlijks meerdere lezingen. Misschien een cliché, maar je bent écht nooit te oud om te leren. Je kunt je hersenen er namelijk heel goed mee onderhouden en zelfs verbeteren als je ouder wordt.

## Bewegen voor je brein

Bewegen zorgt er niet alleen voor dat spieren en gewrichten soepel blijven of dat je conditie op peil blijft. Het zorgt er ook voor dat je hersenen beter kunnen blijven werken, zegt de bekende neuropsycholoog Erik Scherder. Elke stap telt, heeft hij ooit gezegd. Maar bij voorkeur beweegt iedereen per dag dertig minuten aan een stuk. Bij de SWOP kan je bijvoorbeeld op linedance, gymnastiek of yoga. Probeer vooral iets te vinden wat bij je past. Beweeg je met plezier, dan is volhouden ook minder een opgave.

De werkgroep lezingen is opgezet in de coronatijd. Nu, bijna drie jaar later, heeft zij een vaste kring van belangstellenden. En dat aantal blijft maar groeien", zegt Lies trots. Nieuwe aanwas voor de werkgroep is dan ook erg welkom. De Pijnackerse maakt van de gelegenheid gebruik om in dit stukje een kleine oproep te doen. „Ik kan het iedereen aanraden om lid te worden. Het houdt je bezig. Achter de geraniums zitten is er niet bij. Eigenlijk ben je constant een beetje aan het neuzen in de maatschappij. Wat is er actueel? Waar zijn de mensen momenteel in geïnteresseerd? Geestelijk blijf je zelf ook op peil. En dan heb ik het nog niet eens gehad over de dankbaarheid van alle bezoekers. Die is met geen pen te beschrijven, zo mooi.“

De werkgroep Lezingen  
organiseert elk jaar 6  
verschillende lezingen.

# Goed voor elkaar

Wat Mieke Sluis als vrijwilliger allemaal doet? Hou je vast. Een ellenlange opsomming volgt. „Koffie schenken, hulpkok bij de maandelijkse warme maaltijd, het verzorgen van de wekelijkse lunch, helpen bij de bingomiddagen, het organiseren van de klaverjasavond en de spelletjesmiddag. Het is te veel om op te noemen. Je kunt beter vragen wat ik niet doe”, zegt het vaste gezicht van De Kiezel lachend. „Vier dagen in de week ben ik samen met de andere vrijwilligers in de weer om er een fijne dag van te maken voor alle bezoekers. Behalve op maandag, dat is mijn vrije dag.”

En dan te bedenken dat Mieke de tachtig al heeft aangetikt. „Ik heb altijd fulltime gewerkt. Om dan opeens vijf dagen in de week thuis te zitten?, vraagt ze zich hardop af. Nee, nee”, valt ze in herhaling. „Ik kan daar absoluut niet tegen. Daar heb ik nog steeds te veel energie voor.” Daar komt bij dat haar ‘energievoorraad’ alleen maar toeneemt door het doen van vrijwilligerswerk, vertelt ze. „Dat was al in de tijd dat ik mantelzorger van mijn man was. Als hij overdag op bed lag, kwam ik hier om ‘op te laden’. Ik vond het een heerlijke afleiding.”

Inmiddels doet Mieke al zestien jaar vrijwilligerswerk. Van plan om te stoppen, is ze niet. „Ik vind het veel te leuk om te werken. Je blijft er jong bij. Wat moet je nou thuis, waar niemand meer wat tegen je zegt? Ik ben graag onder de mensen. En als je ziet hoe blij mensen zijn, dan word je daar zelf ook blij van.” Vraag Mieke wat zij het leukst vindt en ze blijft even stil. „Ik vind het allemaal even leuk. De Kiezel is voor mij een soort tweede thuis. ‘Ben je er nou alweer of ben je er nog steeds?’ wordt mij weleens gevraagd. ‘Niet zeggen hoor, maar ik heb hier een bed staan’, antwoord ik dan grappend. Je zou het bijna denken.”



**“De Kiezel is voor mij een soort tweede thuis”**

- Mieke Sluis  
Vrijwilliger De Kiezel

In 2023 zijn er vanuit het VIP 209 matches gemaakt.

## Zij die onmisbaar zijn

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. Alleen al bij de SWOP zijn bijna vierhonderd vrijwilligers actief. 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 op onze website staat zo’n breed aanbod, dat iedereen wel iets kan vinden dat bij hem of haar past.



Foto: J. Lousberg

**"Was ik maar eerder met vrijwilligerswerk begonnen"**

- Oscar Ruigrok  
Vrijwilliger  
Financiële  
dienstverlening

## Rust in je hoofd én in je portemonnee

Pijnackernaar Oscar Ruigrok kreeg in 2023 van het Van Gogh Museum een niet van echt te onderscheiden Van Gogh-replica. En wel voor zijn vrijwilligerswerk bij de financiële dienstverlening van de SWOP.

Zo trots als een pauw. Dat is Oscar als hij 'zijn Boulevard de Clichy' in ontvangst neemt. „Ik ben een groot fan van Van Gogh. Pas ben ik nog in het museum geweest om naar zijn creaties te kijken. Maar dat ik ooit zelf een schilderij in handen zou krijgen”, klinkt het vragend. „Dat had ik nooit verwacht.”

Het Van Gogh Museum bestaat dit jaar 50 jaar. Daarom trakteert het vijftig vrijwilligers op een bijna niet van echt te onderscheiden Van Gogh-replica. Oscar, die door zijn vrouw werd aangedragen, is vrijwilliger voor de financiële dienstverlening van de SWOP. Hij zit zowel bij de formulierenbrigade, belastingservice als thuisadministratie. Wat er zo leuk is aan financiën? „Ik heb altijd iets met cijfers gehad”, aldus de man die in het dagelijks leven als finance manager werkt. „Wat voor mij vaak iets kleins is, kan voor een ander iets groots zijn. Het is fijn om daar dan bij te kunnen helpen.”

De Formulierenbrigade  
had dit jaar **960** klanten

### Voorkomen is beter dan genezen

Overzicht, als er iets belangrijk is als het aankomt op geldzaken, dan is dat het wel. In 2023 zit 8,8 procent van het aantal huishoudens met problematische schulden, blijkt uit cijfers van het Nibud. 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 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.

Tijdens zijn vrijwilligerswerk mogen een hoop cijfers voorbijkomen. Het is ook heel menselijk, meent Oscar. „De samenleving komt in al haar vormen voorbij.” Via de thuisadministratie staat de vrijwilliger bijvoorbeeld een tweetal gezinnen met een migratieachtergrond bij. „Ik help een ouder Irakees echtpaar met het op orde brengen en houden van de administratie. Altijd als ik bij hun in het flatje ben, staat er enorm veel zoetheid op tafel. En het moet op”, vertelt hij lachend. „Nog mooier wordt het als ik weer naar huis ga. Tot ik de hoek om rij, staan ze vanaf het balkon te zwaaien. Ik vind het prachtig.” Dan blijft het even stil. „Je laat niet alleen de mensen blij achter, zelf ga je ook ontzettend blij de deur uit. Ik doe dit echt met alle plezier.”



# Voor onze nieuwe dorpsgenoten

Verloren, zelfs een beetje de weg kwijt. Dat was Negar Ezati in Pijnacker, waar zij in 2019 vanuit AZC Hogeveen een woning toegewezen kreeg. Wel wist zij één ding. De van oorsprong Iraanse wilde opnieuw een leven opbouwen als 'succesvolle Nederlander'. Dat is meer dan een baan vinden, legt ze uit. „Dat is echt integreren en erbij horen.“ Moet je Negar nu eens zien. Ze spreekt vloeiend Nederlands, heeft twee jongens van zeventien die het goed doen op het Stanislascollege en werkt bij NS op de HR-afdeling, waar ze een project begeleidt voor andere nieuwkomers.


Negar wijst naar Ellen Schijve, een vrijwilliger van de SWOP die haar het eerste jaar heeft bijgestaan. Als maatschappelijk begeleider maakt zij vluchtelingen met status wegwijs in onze samenleving, bijvoorbeeld door het aanvragen van toeslagen, uitleggen van brieven en afsluiten van verzekeringen. „Ik heb alles dankzij haar hulp.“

Ellen zelf is het daar niet helemaal mee eens. De Pijnackerse heeft als vrijwilliger wekelijks het gezin bijgestaan. 'Helpen' wil ze het niet noemen. „Als maatschappelijk begeleider neem je geen werk uit handen. Jullie hebben het zelf gedaan, ik heb slechts meegedacht. Dat is overigens echt wel nodig. Ga maar eens in China wonen, of Saudi Arabië. Waar begin je?“, vraagt ze zich hardop af. „Als nieuwkomer komt er een enorme berg aan informatie op je af. Over zorg, belastingen, toeslagen, energie, het onderwijssysteem“, volgt een opsomming. „Je moet allemaal maar net weten hoe het zit.“

In 2023 zijn  
90 mensen vanuit  
vluchtelingenbegeleiding  
een traject gestart.

Niet alleen bij de sleuteloverdracht was Ellen er, maar ook in de periode daarna. Als verkenner, bemiddelaar, uitlegger, voorlichter, adviseur, maar bovenal als mens, vertelt Negar. „Zij was een bron van motivatie. En werd na het jaar een bron van inspiratie. Net als Ellen wilde ik iets teruggeven aan de samenleving. Zeker in de wetenschap dat ik ook zoveel gehad heb.“ En zo geschiedde. Negar werkt nu eveneens als vrijwilliger bij de SWOP, maar dan als sleutelpersoon. Voor nieuwe dorpingen die na de maatschappelijke begeleiding van één jaar ergens tegenaan lopen, is zij een aanspreekpunt.

**Maatschappelijke begeleiding vanuit de SWOP**  
Vluchtelingen met status die in Pijnacker-Nootdorp een woning toegewezen krijgen, worden altijd in het eerste jaar bijgestaan door een vrijwilliger van de SWOP. We noemen dit maatschappelijke begeleiding. Van het tekenen van het huurcontract tot de inschrijving bij de gemeente en van de aanvraag van energie en water tot het afsluiten van een ziektekostenverzekering: er zijn vele activiteiten denkbaar. Met als belangrijkste doel: de nieuwe dorpsgenoten zo goed en snel mogelijk zelfredzaam maken in de Nederlandse samenleving.



**„Ik wilde opnieuw een leven opbouwen, nu als succesvolle Nederlander“**

- Negar Ezati  
Kreeg maatschappelijke  
begeleiding vanuit de SWOP

# Meer uit het leven halen met Grip & Glans

Vorig jaar hadden Wilma Cammel en Yvonne Touw niet eens weet van elkaars bestaan. Nu lijken ze niet meer zonder elkaar te kunnen. De twee zijn échte vriendinnen. 'Dikke mik', zoals ze dat zelf zeggen. Zo gaan de dames – toevallig allebei wonend in Keijzershof - om de week bij elkaar op de koffie. Ook spreken ze eens in de maand af met een aantal andere deelnemers van Grip & Glans – de cursus waar ze elkaar leerden kennen.

Vriendschap is overigens niet het enige wat de zes bijeenkomsten hebben gebracht. Wilma: „Ik denk dat er voor mij toch wel wat veranderd is. Bij Grip & Glans stel je jezelf doelen. Zo kon het gebeuren dat ik na jaren mijn hobbypullen weer tevoorschijn toverde. Ook heb ik bij mij in de flat een creatief clubje opgericht. Je durft gewoon meer.”

Dat kan Yvonne beamen. „Door allerlei situaties kan je in je schulp kruipen. Grip & Glans haalt je weer uit die schulp.” In Yvonne's geval was het de zorg voor haar zieke partner die haar 'die schulp' injoeg. „Ik was vooral daarmee bezig. Toen hij kwam te overlijden, was het echt een beetje stil. Nu vlieg ik weer alle kanten op.”

De eerste Grip & Glans-deelnemers beoordeelden de cursus gemiddeld met een 8,2



**"Grip & Glans haalt je weer uit die schulp"**

- Wilma Cammel & Yvonne Touw  
Deelnemers Grip & Glans

## Kleine, maar haalbare doelen

De SWOP is in 2023 begonnen met het geven van Grip & Glans. In deze groepscursus, bestaande uit 6 laagdrempelige bijeenkomsten onder begeleiding van docenten Nienke Oldenhuis en Josita Woesthuis, leren 55-plussers positief naar de toekomst te kijken, vaker initiatief te nemen, doelen te stellen én, niet onbelangrijk, deze doelen ook te halen. Oftewel, meer uit het leven te halen. Fundament van de cursus is de zogeheten 'glansschijf'. Deze is vergelijkbaar met de voedingsschijf. Alleen gaat het niet over gezonde voeding, maar over andere belangrijke 'elementen' die mensen nodig hebben om prettig te leven. Veel aandacht is er voor het opbouwen en onderhouden van een sociaal netwerk. Het is aan de deelnemers zelf om te bepalen welke zaken zij graag zouden veranderen in hun leven. „Hierbij gaat het om kleine doelen. Die hebben namelijk de meeste kans van slagen”, vertelt docent Nienke. „De cursus wordt overigens heel positief ontvangen. We zitten altijd vol. Sterker nog: om de mensen niet te lang te laten wachten, hebben we de afgelopen keren het maximum aantal deelnemers van de groep zelfs met twee verhoogd.”

Een waslijst aan bezigheden volgt. „Ik ben vrijwilligerswerk gaan doen voor AutoMaatje en de dagbesteding van Pieter van Foreest. Ook volg ik tegenwoordig elke dag Engelse les via Duolingo. Die applicatie is helemaal het einde! Verder heb ik weer op regelmatige basis contact met mijn schoonzus. Dat was de afgelopen jaren een beetje verwaterd.” Even blijft het stil. „Voor mij is er een leven voor én een leven na deze cursus. Ik kwam als het ware als eenling binnen en ging met de warmte van anderen naar huis.”

# De deur staat voor iedereen open - met óf zonder indicatie



**"Ze zijn niet gek"**

- Jo Massing  
Begeleider GGZ-dagbesteding

Aan het woord 'geestelijke gezondheidszorg' kleeft een groot vooroordeel, weet Jo Massing. „'Dat zijn gekken' klinkt het dan." De Pijnackerse zucht, waarna zij stellig vervolgt dat hier niets van waar is. „Zij zijn net als ons. Sterker nog: iedereen - óók jij of ik – kan morgen aan de andere kant van die tafel zitten."

Aan 'die tafel' zit Jo nu als activiteitenbegeleider vanuit Doel Delfland. Samen met haar collega Astrid van der Helm helpt ze vier dagen per week bij de dagbesteding in Keijzershof - speciaal voor mensen die belemmeringen ondervinden op psychisch vlak. „Het is een hele diverse club." Naast terugkerende activiteiten zoals een fruitochtend op maandag, bakmiddag op dinsdag en lunch op donderdag, wordt er ook licht arbeidsmatig werk verricht. „Laatst hebben we bijvoorbeeld verschillende onderdelen van veiligheidshesjes aan elkaar geplakt. Daarna waren ze klaar voor gebruik."

#### GGZ-dagbesteding in Keijzershof

Als je psychische of andere problemen hebt, is het soms moeilijk om structuur in je dag aan te brengen. De medewerkers van Doel Delfland, een onderdeel van GGZ Delfland, kunnen je daarbij helpen. Sinds 2023 doen ze dat ook op de locatie Keijzershof van de SWOP. Ze hebben hier namelijk een inlooplocatie geopend. Zoals de naam al doet vermoeden, kan iedereen hier binnenlopen voor een kopje koffie, praatje, spelletje of gezamenlijke maaltijd. Ook als je niet in behandeling bent bij GGZ Delfland. De activiteitenbegeleider, in dit geval Jo Massing of Astrid van der Helm, beschikt over kennis van de psychiatrie en kan je helpen bij (het oppakken van) verschillende dagelijkse bezigheden. Daarnaast kun je in gesprek gaan met andere deelnemers of meehelpen met het verzorgen van de maaltijden.

Nadrukkelijk vertelt Jo dat ze er als activiteitenbegeleider niet is om dingen uit handen te nemen. „Daarmee verklein je iemands wereld. En dat is juist wat je niet wil. Het behoud van eigen regie en zelfredzaamheid is zo belangrijk. Daardoor voelen zij zich net als ons. Of beter gezegd: daardoor voelen ze zich niet anders."

Bijzonder aan deze dagbesteding is dat de deur voor iedereen openstaat: met óf zonder indicatie – oftewel een beschrijving van de benodigde zorg. „Het is niet gesloten. We zijn echt een inlooplocatie. Dat is een uitkomst voor mensen die niet alles zwart op wit willen hebben. Je hoeft namelijk geen gegevens achter te laten."

En komen er ook mensen zomaar langs? „Dat doen ze zeker. En veel belangrijker: ze komen ook terug. Naast dat deze dagbesteding structuur biedt, is het ook een reden om naar buiten te gaan en onder de mensen te komen." „En wat die spontane bezoekers betreft", vervolgt Jo „die zien opeens dat ze niet de enige zijn. Meer mensen lopen ergens tegenaan en zitten in een soortgelijk 'schuitje'. Dat is vaak een hele geruststelling."

De GGZ-dagbesteding  
in Keijzershof is 5 dagdelen  
per week geopend en  
ontvangt 12 tot 15  
deelnemers per keer.

# Lang zal iedereen leven

Zeker veertig keer. Zo vaak heeft Marjan Bakker in 2023 een Verjaardagsbezoek gebracht. Als vrijwilliger van de gelijknamige Verjaardagsbezoekgroep van de SWOP viert de Delfgauwse het leven. En wel om te kijken hoe het met haar dorsgenoten gaat. „Meestal gaat het anderhalf uur lang alleen over koetjes en kalfjes. Een teken dat het goed gaat“, concludeert ze. „Máár mocht het op een ander moment toch minder gaan, weten ze in ieder geval waar ze terecht kunnen. Het linkje is gelegd.“

Tijdens de verjaardagsbezoeken, die overigens niet op iemands échte verjaardag plaatsvinden, laat Marjan de zeventigplussers namelijk ook kennismaken met allerlei mogelijkheden in Pijnacker-Nootdorp. „AutoMaatje, de klussendienst, formulierenbrigade, praatgroepen voor mensen die hun partner verloren hebben. Alleen al binnen de SWOP wordt er van alles voor senioren georganiseerd. En zo is er nog veel meer binnen de gemeente.“

Dit jaar gingen de vrijwilligers met elkaar 201 keer op verjaardagsbezoek



**„Wel veertig keer per jaar op verjaardagsbezoek“**

- Marjan Bakker  
Vrijwilliger  
Verjaardagsbezoekgroep

Bij een verjaardag kun je niet met lege handen aankomen. Dat doet Marjan dan ook niet. Naar alle bezoeken neemt ze – net als de andere vrijwilligers van de Verjaardagsbezoekgroep – een goed gevulde tas mee. „Hier zit onder meer chocolade en een hebbedingetje in, maar ook belangrijke folders.“ Vaker dan eens is de Delfgauwse gevraagd om nog eens op bezoek te komen. ‘Als je zin hebt, mag je best nog eens langskomen’, klinkt het dan. Het is heel lief, maar daar is mijn vrijwilligerswerk niet voor bedoeld. Mocht iemand heel erg om bezoek verlegen te zitten, dan zijn er natuurlijk wel bezoekmaatjes.“

Marjan begon met vrijwilligerswerk na haar pensionering. „Ik vind het fijn om iets om handen te hebben. Als dat dan ook nog eens iets liefs en aardigs is, kan het voor mij niet op.“

## Verjaardagsvisite van de SWOP

De SWOP heeft in 2023 de Verjaardagsbezoekgroep in het leven geroepen. Zoals de naam al doet vermoeden, is dit een groep vrijwilligers die bij dorsgenoten op leeftijd op verjaardagsbezoek gaat. Overigens niet op de dag zelf, maar om en nabij iemands geboortedag. „Het doel van de informatieve huisbezoeken is mensen op tijd bekend maken met alle mogelijkheden die er binnen de gemeente zijn“, vertelt coördinator Rianne Hagelaars. „De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Zonnebloem, de SWOP, de telefoencirkel van het Rode Kruis – er is van alles, maar je moet het maar net weten. Bij de Verjaardagsbezoekgroep hebben zich vijftien vrijwilligers aangesloten. Alle ‘jarigen’ hebben eerst een brief van de gemeente ontvangen en waren zeventig jaar of ouder. „In deze tijd is zeventig nog best jong, maar je kunt beter vooruitlopen op de tijd dan er achteraan hollen.“

# Als helpen niet helpt

De wil om te helpen. Het lijkt bijna mantelzorgers eigen te zijn. Máár, vervolgt mantelzorgconsulente Nienke Oldenhuis, niet alle hulp lijkt te 'lonen'. „Tijdens gesprekken die ik met mantelzorgers heb, merk ik dat sommigen in een kringetje rond blijven draaien. Ze denken dat ze het goede doen, meestal door zichzelf helemaal aan te passen. Ondertussen levert dit niet op waar ze op hopen. Het is bijna alsof al hun inspanningen voor niets zijn.“

Daarbij bestaat de kans dat ze zichzelf voorbijlopen in al dat helpen. „Mantelzorgers die uiteindelijk overbelast raken, geven vaak zo veel dat ze zichzelf erin verliezen. Als ze dan bij mij komen, gaat het voornamelijk over wat ze denken dat goed is voor de ander.“ Natuurlijk goedbedoeld, vertelt Nienke, maar er is nog iets dat ze in het oog moeten houden, namelijk zichzelf.

In de training 'Als helpen niet helpt' krijgen mantelzorgers inzicht in waarom zij de ander zo graag willen helpen. „Naast liefde heeft dat vaak met eigen patronen te maken. Bijvoorbeeld dat het moeilijk te verdragen is dat het met de ander slecht gaat.“ Ook leren deelnemers uit de zorgmodus te stappen. „'Je moet aan jezelf denken en grenzen aangeven' krijgen mantelzorgers heel vaak te horen. Deze training gaat niet over grenzen stellen, maar juist over je eigen ruimte innemen. En, niet onbelangrijk, dat ook te blijven doen. De kunst is namelijk om betrouwbaar te worden. Dit geeft de ander de motivatie, én ook het vertrouwen, om zelf aan de slag te gaan.“

„En nogmaals: je kan niet leven voor de ander. Dat is het lot van de ander. Tijdens 'Als helpen niet helpt' ga je ontdekken hoe je je plek naast die ander kan en wil innemen.“

## Groepstraining voor mantelzorgers

Sterk staan in je eigen kracht? Grenzen aangeven? Het klinkt zo mooi, maar hoe moeilijk is dat als je een partner of (volwassen) kind hebt die last heeft van een hersenaandoening of een GGZ-diagnose? Hoe wordt er rekening gehouden met jouw grenzen? Welke ruimte en vrijheid voel jij? Wat mag jij wel of niet? Wat moet jij wel of niet? Waarschijnlijk probeer je te zorgen dat de spanning niet te hoog oploopt bij de ander. Daardoor word jij enorm beperkt en voel je weinig ontspanning. Je hebt al van alles geprobeerd om het beter te maken, maar het heeft maar kort effect en waarschijnlijk wordt het uiteindelijk alleen maar erger in plaats van beter. Hoe komt het dat je daarin vastzit? Waarom helpt het niet wat je doet? Sinds 2023 kan je bij de SWOP de groepstraining 'Als helpen niet helpt' volgen. Deze is ontwikkeld door Thea van Bodegraven en geeft inzichten waardoor je begrijpt waarom je doet wat je doet. Je leert inzien op welke manier je wel en niet duidelijk bent en wat je hierin anders kunt doen. En je krijgt praktische handvatten waardoor je op een veilige en zorgvuldige manier je grenzen kunt gaan aangeven en iets kunt veranderen.

**“Deze training gaat niet over grenzen stellen, maar over je eigen ruimte innemen”**

- Nienke Oldenhuis  
Docent training  
'Als helpen niet helpt'

In 2023 hebben 3 mantelzorgers meegedaan aan de nieuwe cursus 'Als helpen niet helpt'. In 2024 zullen er meer volgen.





**Lucia en Sanne  
helpen jong en oud  
aan vrijwilligerswerk:  
"Jongeren moet je soms  
een beetje aanmoedigen"**

- Coördinatoren Vrijwilligers  
Informatiepunt en  
Young Connection

## We hebben 'verkering'

Lucia Visser en Sanne Meulemans mogen beiden met vrijwilligers werken. Allebei hebben een 'eigen markt'. Waar Lucia zich via het Vrijwilligers Informatiepunt (VIP) op volwassenen richt, ontfermt Sanne zich via Young Connection over de jongeren. „Zo'n onderscheid maken we niet voor niets. Het werk mag soms hetzelfde zijn, de invulling is echt anders.”

Zo hebben jongeren veel baat bij begeleiding, weet Sanne. „Je moet ze echt in goede banen leiden, soms zelfs een beetje aanmoedigen. Er zijn weleens organisaties die daarom niet met jongeren willen werken. Ze zien het eerder als een last, dan dat het iets oplevert. „Dat is echt zonde. Los van het feit dat bij de jeugd de toekomst ligt en je daar maar beter op kan inspelen, is het ook een kwestie van de kans geven. Neem het voorbeeld zichzelf voorstellen. Soms weten ze gewoon niet hoe ze dat moeten doen, dus doen ze het maar niet. Dat vinden we al gauw een beetje onbeleefd, maar is gewoon onzekerheid.”

Young Connection en het VIP hebben al een langere geschiedenis samen. In 2020, tijdens corona zochten zij elkaar ook al op om vrijwilligers te vinden voor de boodschappendienst.

Even blijft het stil. „Doe een stapje terug en stel vragen. Als je dat doet, neem je ze serieus. Dat hebben ze direct in de gaten en daar reageren ze heel goed op. Het vlammetje gaat als het ware branden. En je zal zien: als dat eenmaal gebeurt, dooft-ie ook niet meer uit. Het is net magie.” Lucia hoort met grote ogen het verhaal van haar nieuwe collega aan, waarna ze concludeert ook veel van Sanne te leren. „Ze is zo enthousiast. Ik ben heel blij met haar. Dit is echt een frisse wind voor de SWOP.”

### **SWOP en Young Connection gaan samen verder**

De SWOP en Young Connection hebben de handen ineengeslagen. Nu vrijwilligerswerk in Pijnacker-Nootdorp onder druk staat, is het belangrijker dan ooit om de krachten te bundelen. Allebei de organisaties houden zich al bezig met het bemiddelen van vrijwilligers en organisaties. Young Connection richt zich, zoals de naam al doet vermoeden, op jongeren tussen de 15 en 30 jaar en biedt daarbij ook een stukje begeleiding. De SWOP bereikt tot nu toe een wat oudere doelgroep. Een groot deel heeft de pensioenleeftijd bereikt.

Dat brengt Carol Houtman, directeur van de SWOP, meteen bij het belang van een samenwerking als deze. „Pijnacker-Nootdorp kent een rijk verenigingsleven. Het zijn natuurlijk dorpen, dat is anders dan de grote stad. Máár dit betekent ook dat veel in de gemeente valt of staat met vrijwilligers. Zeker met de vergrijzing in aantocht is nieuwe aanwas belangrijker dan ooit. Je zult jongeren erbij moeten betrekken.” SWOP en Young Connection zien dat zij samen, als één team, dit nog beter kunnen dan alleen. Allebei spreken dan ook over een versterking.

## Jaarrekening 2023

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

Baten	Werkelijk 2023	Begroting 2023	Vershil 2023
Subsidie gemeente	€ 1.583.666	€ 1.318.092	€ 265.574
Subsidie gemeente (Week van de Mantelzorg)		30.000	-30.000
Subsidie gemeente (pilot dagbesteding)		71.000	-71.000
Subsidie VWS voor VTZ	€ 11.854	€ 9.000	€ 2.854
Financiële Redzaamheid en Nazorg		28.030	-28.030
Extra subsidie Oekraïne		-	-
Opbrengsten activiteiten en overig	€ 136.607	€ 144.121	€ -7.514
Project AutoMaatje	€ 32.479	€ -	€ 32.479
Subsidie Nootdorp	€ 45.778	€ -	€ -
Overige projecten	€ 75.270	€ -	€ 75.270
<b>Som der baten</b>	<b>€ 1.885.654</b>	<b>€ 1.600.243</b>	<b>€ 285.411</b>
<b>Directe lasten</b>			
Kosten projecten	€ 31.334	€ 20.000	€ 11.334
Kosten activiteiten	€ 87.172	€ 74.705	€ 12.467
Kosten overige baten	€ 37.503	€ 52.924	€ -15.421
<b>Som directe lasten</b>	<b>€ 156.009</b>	<b>€ 147.629</b>	<b>€ 8.381</b>
<b>Indirecte lasten</b>			
Personeelskosten	€ 1.161.508	€ 998.949	€ 162.559
Huisvestingskosten	€ 268.524	€ 271.269	€ -2.745
Organisatiekosten		149.896	-149.896
Autokosten	€ 4.584	€ -	€ 4.584
Algemene kosten	€ 226.917	€ -	€ 226.917
Verkoopkosten	€ 14.436	€ -	€ 14.436
Afschrijvingen materiele vaste activa	€ 15.085	€ 12.500	€ 2.585
Rentelasten	€ 2.532	€ -	€ 2.532
<b>Som indirecte lasten</b>	<b>€ 1.693.586</b>	<b>€ 1.432.615</b>	<b>€ 260.971</b>
<b>Baten minus de lasten</b>	<b>€ 36.059</b>	<b>€ 20.000</b>	<b>€ 16.059</b>
<b>Financiële baten en lasten</b>	<b>€ 5.342</b>	<b>€ -</b>	<b>€ 5.342</b>
Overige baten	€ 740	€ -	€ 740
Exploitatieresultaat (uit gewone bedrijfsvoering)	€ 42.141	€ -	€ 22.141
Bestemmingsreserve materiele vaste activa	€ 16.430	€ 20.000	€ -3.570
Bestemmingsreserve materiele vaste activa	€ -2.609	€ 20.000	€ -2.609
Bestemmingsreserve Nootdorp	€ 45.778	€ -	€ 45.778
Bestemmingsreserve VTZ	€ -2.458	€ -	€ -2.458
Bestemmingsreserve Jubileum	€ -15.000	€ -	€ -15.000
<b>Saldo</b>	<b>€ -</b>	<b>€ -</b>	<b>€ -</b>



swop

#### Colofon

Interviews  
Lisa Vos

Fotografie  
Evelien Ijpelaar  
(tenzij anders vermeld)

Vormgeving  
Ricardo Marchetti





**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