



**SWOS**

# **SWOS**

## **JAARVERSLAG 2023**

## Inleiding

De Stichting Welzijn Ouderen Soest (SWOS) heeft als kerntaak om senioren zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen en hen zo lang mogelijk te laten participeren in de Soester(bergse) samenleving.

De verslaglegging over 2023 is gebaseerd op de strategische agenda voor de toekomst van het sociaal domein met als werktitel “Samen leven in Soest”. In 2023 heeft de gemeente in samenwerking met de verschillende stakeholders binnen het sociaal domein binnen de gemeente Soest een nieuwe integrale visie 2024-2028 voor het sociaal domein opgesteld met als titel “In verbinding samen doen: een zorgzaam en veerkrachtig Soest”. De SWOS heeft actief bijgedragen aan de totstandkoming van deze nieuwe visie en o.a. mee geholpen in de organisatie van participatiebijeenkomsten om input van inwoners op te halen.

Parallel aan de ontwikkeling van de nieuwe integrale visie sociaal domein heeft het bestuur in 2023 in samenwerking met de directie het proces opgestart om te komen tot een nieuw beleidsplan waarin de missie, visie en ambities voor 2025-2028 worden uitgewerkt. Verder is door bestuur en directie gewerkt aan de herziening van de huidige statuten.

In het kader van het optimaliseren van de bedrijfsvoering is geïnvesteerd in het vervangen van de IT-hardware waardoor medewerkers de flexibiliteit hebben om vanuit meerdere locaties in de verschillende wijken in de gemeente Soest te werken. Het is daardoor nog gemakkelijker om het contact met inwoners te bevorderen. Naast de ondersteuning van de werkorganisatie wordt de SWOS ondersteund door vele vrijwilligers. Onder deze vrijwilligers is in 2023 een vragenlijst uitgezet waarin input is gevraagd voor het toekomstig vrijwilligers- en beloningsbeleid. Met een respons van 53,9% is veel interessante input opgehaald die wordt gebruikt voor de verder uitwerking van het vrijwilligersbeleid. Daarnaast is in 2023 een nieuwe website gelanceerd waardoor inwoners nog beter geïnformeerd worden over het aanbod van activiteiten.

In het dienstverleningsaanbod blijft een stijgende lijn zichtbaar van het aantal hulpvragen op de verschillende thema's. Tevens neemt de complexiteit van de hulpvragen toe. De gemiddelde bestede tijd per hulpvraag neemt met name bij mantelzorg, ouderenadvies en vrijwillige hulp thuis toe. Het aantal bereikte deelnemers via cursussen in OC's is iets gedaald. Daarentegen bezoeken veel inwoners laagdrempelig georganiseerde activiteiten die een kleine bijdrage vergen zoals bijvoorbeeld de pannenkoekeninloop, soepinloop, bingo, koffie-inloop etc. Op het gebied van praktische ondersteuning is in 2023 meer gebruik gemaakt van de seniorenbussen, hulp bij belastingaangifte, personenalarmering en het gebruik van de DUO-fiets en de Riksja.

In 2023 had de stichting 9,1 FTE in dienst (15 medewerkers). Naast de uitoefening van de reguliere werkzaamheden hebben de medewerkers actief geparticipeerd in het project Migranten Ouderen Soest, Welzijn op Recept en zijn medewerkers actief betrokken bij de realisatie van het sociaal cultureel centrum in Soesterberg. De medewerkers van de stichting werden in 2023 ondersteund door 452 betrokken vrijwilligers. Deze vrijwilligers zetten zich dagelijks in om medebewoners in de gemeente Soest zo goed mogelijk te helpen. Zonder deze grote groep, betrokken vrijwilligers is het voor de SWOS niet mogelijk om inwoners met hulpvragen op de verschillende thema's te ondersteunen.

Een bijzondere dank gaat dan ook uit naar deze grote groep vrijwilligers.

## 1. MEER INWONERS KUNNEN ZELFSTANDIG THUIS WONEN

Zelfstandig wonen vraagt om overzicht en regie. Voor het merendeel van de senioren is dit een way-of-life maar er is ook een groep senioren voor wie dit een probleem is. Om deze groep zoveel mogelijk zelfredzaam te laten zijn en te laten participeren in de samenleving biedt de SWOS enkele praktische diensten, een uitgebreid beweeg- en welzijn aanbod en ondersteuning bij mobiliteit.

### 1.1.1 Maaltijdvoorziening

De SWOS levert drie soorten maaltijden, te weten: warm, koelvers en vriesvers. De warme maaltijden worden dagelijks, vriesvers één keer per week en koelvers vier keer per week bezorgd door vrijwilligers van de SWOS.

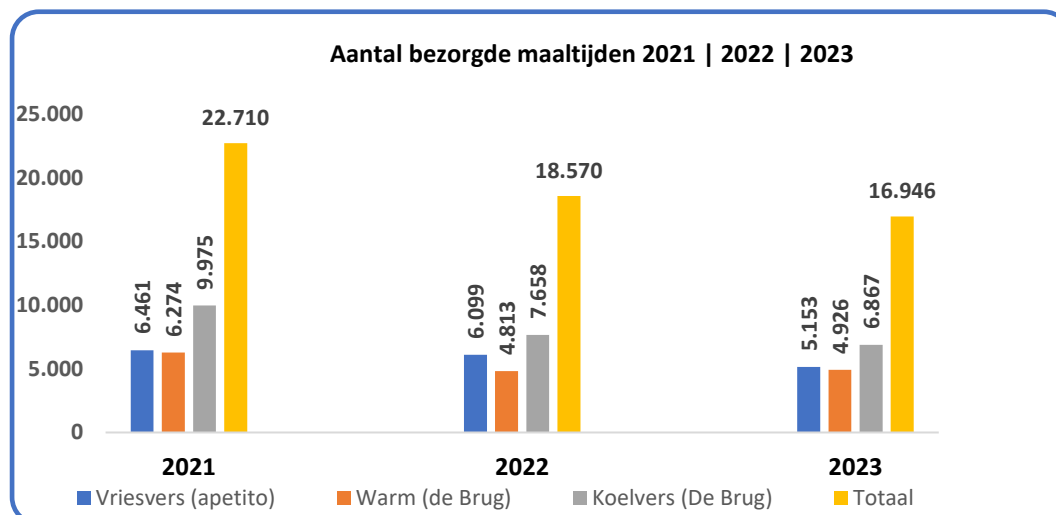
In 2023 zijn het aantal maaltijdgebruikers (-17,90%) en het aantal geleverde maaltijden (-8,75%) t.o.v. 2022 gedaald. Alhoewel de daling van het aantal maaltijden minder sterk is dan het jaar ervoor blijft het aantal maaltijdgebruikers en het aantal afgenomen maaltijden dalen. De maaltijdservice wordt vaak ingezet bij ad-hoc problemen bij senioren. Bijvoorbeeld als ze gevallen zijn of terug huiswaarts keren na een ziekenhuisopname.

Waar de afname van het aantal warme maaltijden is gestegen, neemt het aantal koelverse en vriesverse maaltijden af. Een belangrijke oorzaak is de inflatiecorrectie op maaltijden. Het is voor inwoners met een kleine portemonnee voordeliger om op de dag zelf een afgeprijsde koel- of vriesvers maaltijd te laten meenemen uit de supermarkt.

In 2023 is gesproken met verschillende maaltijdleveranciers om een samenwerking te onderzoeken. Dat heeft in 2023 nog niet geleid tot een vorm van samenwerking waar bijvoorbeeld de kostprijs van de dienstverlening geoptimaliseerd kon worden. De tarieven waarvoor de SWOS de maaltijden inkoopt zijn scherp. Het stuk toegevoegde waarde zit hem in het vaste, behulpzame contact van de vrijwilligers die de inwoners ondersteunen bij het klaarzetten dan wel opdienen van de maaltijd. De maaltijdgebruikers die gebruik maken van deze dienst zijn erg tevreden over de service en de SWOS ook erg

#### Maaltijdgebruiker van de SWOS

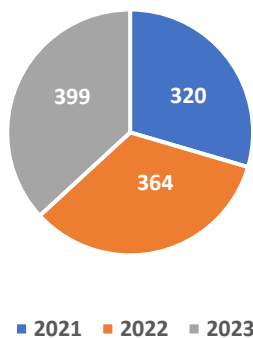
*Mevr. B. heeft bij een val in 2023 haar beide polsen gebroken waardoor zij opeens hulp nodig had. Het contact met de vrijwilliger die de maaltijden voor haar klaar zet ervaart ze als heel prettig. "Ze maken altijd een praatje en ze zijn oprecht geïnteresseerd in hoe het met je gaat. Ik was heel blij dat de SWOS me door deze lastige periode kon loodsen".*



## 1.1.2 Klusjes aan huis

De klusjesdienst bestaat uit vakkundige vrijwilligers die klusjes in- en om het huis bij inwoners van de gemeente Soest uitvoeren. Het aantal uitgevoerde klusjes bij mensen thuis is in 2023 met +/- 9,5% gestegen ten opzichte van 2022. Het betreft vooral klusjes zoals het ophangen of vervangen van lampen, het maken van elektronische apparaten, bijvullen van CV's, in elkaar zetten van meubels, ophangen van gordijnen, het instellen van tv-zenders en het ophangen van tv's.

Aantal klusjes aan huis 2021 | 2022 | 2023



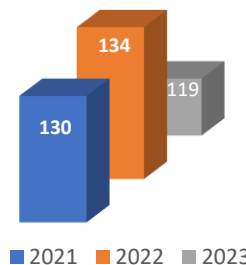
## 1.1.4 Valpreventie

De SWOS organiseert in het kader van valpreventie in samenwerking met de fysiotherapeuten uit Soest twee keer per jaar de gecertificeerde cursus "Vallen Verleden Tijd" en een herhalingsles. Aan de twee cursussen en herhalingsles hebben in totaal 35 deelnemers deelgenomen ten opzichte van 25 deelnemers in 2022. In 2022 waren er te weinig deelnemers om een herhalingsles te organiseren. In de loop van 2023 is de cursus na jaren in sporthal Beukendal (sloop) te zijn georganiseerd verplaatst naar de sporthal aan de Smitsweg.

## 1.1.3 Tuinonderhoud

Voor veel senioren is een goed onderhouden tuin belangrijk. Dit maakt het woongenot een stuk aantrekkelijker. Het werken in de tuin vergt meer van je fysieke gesteldheid naarmate de leeftijd vordert. De tuinvrijwilligers voeren kleine onderhoudswerkzaamheden uit zoals het wieden van onkruid, het aanharken en schoffelen van bloemperken en klein snoeiwerk. Deze dienst wordt als prettig ervaren omdat hoveniers vaak te duur zijn voor de senioren met een klein pensioen of alleen een AOW. In 2023 waren enkele tuinvrijwilligers tijdelijk minder inzetbaar waardoor minder aanvragen zijn aangenomen.

Aantal verzorgde tuinen 2021 | 2022 | 2023



## 1.2 Beweegaanbod

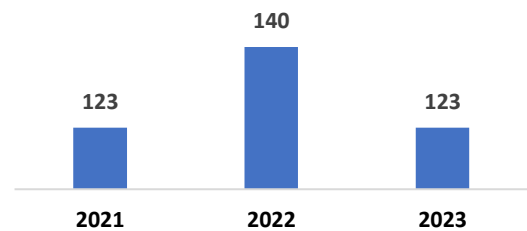
De SWOS kent een beweegmakelaar sporten en een beweegmakelaar aangepast sporten. Het stimuleren van beweging draagt bij aan het zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Naast individuele ondersteuning worden onder begeleiding groepsactiviteiten buiten en binnen (in ontmoetingscentra) georganiseerd. Het aantal individuele hulpvragen is t.o.v. 2022 iets gedaald. Echter neemt de complexiteit van de hulpvragen toe en kost de begeleiding meer tijd. Het merendeel van de hulpvragen heeft betrekking op fysieke beperkingen, psychiatrie, niet aangeboren hersenletsel (NAH), wandelvragen en oriëntatie op sporten. De gemiddelde leeftijd van de hulpvrager bedraagt 64,1 jaar.

De beweegmakelaars hebben zich in 2023 bezig gehouden met o.a. het activeren van kwetsbare inwoners (123), de coördinatie van wijkgerichte wandelgroepen (50-60 deeln. per week), coördineren van aqua gym en banenzwemmen (25-30 deeln. per week), verzorgen van wekelijkse jeu de boules activiteiten (8-12 deeln. per week), coördinatie DUO-fiets (84 aanvr. in 2023), het coördineren en ondersteunen bij de organisatie van activiteiten die leiden tot nieuwe contactmomenten met inwoners zoals bijvoorbeeld de Soester Wandelchallenge (20 weken á 50 deelnemers per keer), Burendag, Nationale Balkon Bewegdag, Valpreventieweek, Groet&Ontmoet, Bakkie in de buurt, GLI slimmer, vrouwenzwemmen bij Optisport, coördinatie wandellint, voorbereiding van het uitgestelde Soester Kennismakings Sport Event (jan. 2024 – 1.000 bezoekers) en actief betrokken bij diverse regionale overleggen etc. Met deze activiteiten zijn ruim 1.500 tot 2.000 unieke inwoners bereikt.

*De zwemgroep op zaterdagmorgen, voor mensen met een lichamelijke beperking is een groot succes. Wekelijks zwemmen +/- 35 erg kwetsbare inwoners onder begeleiding van vrijwilligers. Voor de ruimte die beschikbaar is dit aantal echt maximaal. Dit zorgt er op sommige momenten zelfs voor dat er inwoners even op een wachtlijst moeten worden geplaatst.*

*Dame van 65 was op zoek naar een passende sport. Ze had in het verleden veel gesport maar sportte niet meer. Met hulp van de Beweegmakelaar heeft ze een passende sport gevonden. Ze neemt nu 2x per week deel aan deze sport. "Ik ben jullie zo dankbaar"!*

Aantal individuele hulpvragen 2021 | 2022 | 2023



*Vrouw van 70 zocht een structureel invulling van haar dinsdag om te bewegen. Zij is aangesloten bij de wandelgroep van de beweegmakelaar. "Wat een ontzettend leuke en gezellige groep". Inmiddels sluit ze ook aan bij andere activiteiten in het ontmoetingscentrum. Een belangrijk middel is om te starten en af te sluiten op een plek waar nog even een kopje koffie/thee gezamenlijk kan worden gedronken.*

*De drie wandelgroepen van de Beweegmakelaar Aangepast Sporten zijn zo uitgegroeid, dat er een vrijwilliger bij moest komen. Er lopen gemiddeld wekelijks zo'n 10 tot 12 deelnemers mee. Met rollators of een rolstoel, het maakt niet uit. Iedereen wil erbij zijn. Als ze niet kunnen wandelen, komen ze naderhand koffiedrinken bij de groep. Erg belangrijk is de continuïteit, het wandelen gaat altijd door. Ook is er een grote wandelgroep die wekelijks start vanuit de Willemien.*

*Begeleider van Amerpoort belt over inwoner met licht verstandelijke beperking met de vraag om hem weer aan het sporten te krijgen. Hij vindt het lastig om zich in een groep te begeven. Vanwege medicijngebruik en gewicht moet hij meer bewegen en het liefst wat afvallen. Na wat één op één wandelingen is hij op donderdagmiddag bij de wandelgroep aangesloten. Inmiddels loopt hij mee met de wandelchallenge, 20 weken lang, bij de gevorderde groep. De oefeningen die hij daar leert, geeft hij nu door aan de donderdagmiddaggroep. Hij geniet volop en heeft zijn zelfvertrouwen*



## 1.3 Welzijn aanbod in ontmoetingscentra

Om senioren zo lang mogelijk te betrekken bij de samenleving worden in verschillende wijken uiteenlopende activiteiten georganiseerd met als doel vereenzaming en/of verwaarlozing te voorkomen. Naarmate de reisafstand tot een bepaalde locatie toeneemt, is de drempel om deel te nemen hoger en is het animo lager. Om die reden biedt de SWOS op een laagdrempelige en toegankelijke manier activiteiten aan via ontmoetingscentra in de wijk. De drie ontmoetingscentra zijn gesitueerd in de wijken Klarwater, Overhees en Soesterberg.

Tot het structurele activiteiten aanbod in de ontmoetingscentra van de SWOS behoren o.a. bewegen op muziek, biljarten, bingo, breicafé, bridge, computerinloop, filosofiekring, jeu de boules, klaverjassen, koffie-inloop, koersbal, leesclub, pannenkoekeninloop, pilates, schilderen, spellenmiddagen, taalcursus Spaans, wandelen yoga, yalp-fitness, zingen en zumba. In OC Soesterberg wordt vier keer per week een maaltijd bereid (3x s' avonds en 1x 's middags) om inwoners gezamenlijk te laten eten.

Het aantal georganiseerde activiteiten (+ 17%), verzorgde lessen (+ 7%) en het aantal bereikte deelnemers (+ 31%) is in 2022 flink gestegen ten opzichte van het jaar 2021. Naast het reguliere aanbod werken de OC's nauw samen met allerlei maatschappelijke partners (o.a. Amerpoort, KBO, PCOB, 4-5 mei comité, de Gilde, de Narre Knollen) om allerlei activiteiten te organiseren.

Het aantal bereikte deelnemers aan cursussen is iets gedaald (3,32%) t.o.v. 2022. Echter in totaliteit worden zo'n ruim 30.000 bezoeken gebracht aan één van de ontmoetingscentra op basis van alle georganiseerde activiteiten.

### Activiteiten 2023 - Structureel

#### Cursussen

- Bewegen voor ouderen (gem. 34 weken, meerdere groepen)
- Yoga (32 weken, meerdere groepen)
- Schilderen (25 weken, meerdere groepen)
- Smartlappenkoor (35 weken)
- Filosofiekring (10 weken, meerdere groepen)
- Levensverhaal schrijven, 11 weken)
- Spaanse lessen (12 weken, meerdere groepen)
- Countryline (35 weken, meerdere groepen)
- Pilates (35 weken, meerdere groepen)
- Zumba (35 weken)

#### Clubaanbod

- Biljarten (dagelijks)
- Koffie inloop (dagelijks)
- Breicafé/Breisoos (3x per week)
- Kaarten - bridgen, jokeren, klaverjassen (meerdere dagen per week)
- Koersbal (meerdere dagen per week)
- Sociëteit 70+ (wekelijks)
- Spelletjesmiddag (wekelijks)
- Sjoelen (wekelijks)

#### Overig activiteiten aanbod

- Bingo (1x per maand, per OC)
- Creatief (wekelijks)
- Computerinloop (wekelijks)
- Dansen (1x per maand)
- Herensoos (1x per week)
- Modeverkoop (3x per jaar)
- OV inloopspreekuur (1x per maand)
- Rollatorspreekuur (1x per kwartaal)
- Lunch (1x per maand, per OC)
- Pannenkoekeninloop (1x per maand, per OC)
- Begeleid wandelen (wekelijks)
- Fietsgroep (1x per week)
- Yalp fitness (42 weken - 2x per week)
- SeniorenDis – samen eten (4x per week)

*Gastvrij!*

*Open!*

*Luisterend oor!*

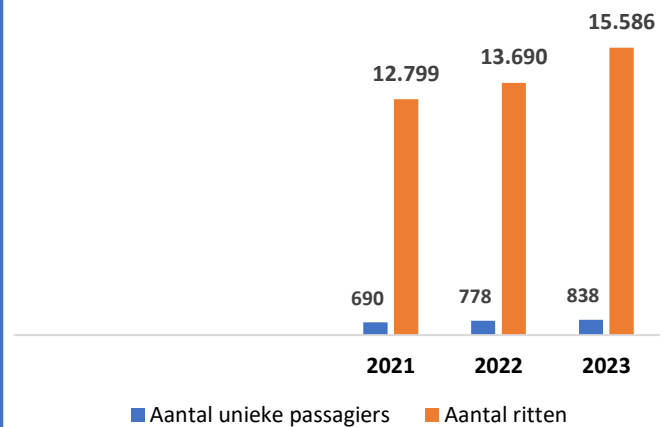
*Sfeer!*

## 1.4 Mobiliteit

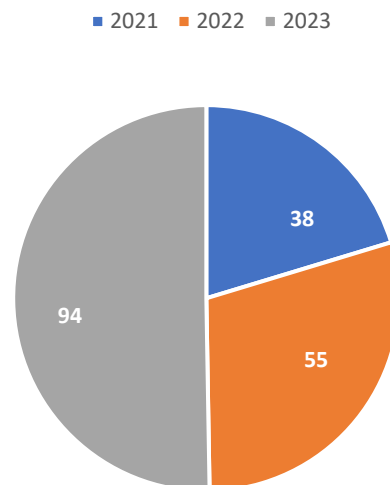
Om de drempel zo laag mogelijk te houden om activiteiten te bezoeken en/of er zelf op uit te gaan, biedt de SWOS-seniorenvervoer en personen- autovervoer. Iedere werkdag rijden tussen 09:00 en 17:00 twee seniorenbussen door hoofdzakelijk Soest en incidenteel en in mindere mate naar Soesterberg. Ruim 70 vrijwilligers zorgen ervoor dat kwetsbare senioren thuis worden opgehaald en worden afgezet bij het ontmoetingscentra, winkelcentra, weekmarkt, huisarts, fysiotherapie, familie, vrienden of kennissen in Soest/Soesterberg. Daarnaast verzorgt de Seniorenbus ook ritten naar het Ziekenhuis "Meander" in Baarn en Amersfoort, Zorgcentrum De Lichtenberg, Birkhoven, en Zon en Schild.

Ten opzichte van 2022 hebben in 2023 meer unieke passagiers (7,71%) gebruik gemaakt van de seniorenbussen. Het aantal ritten is opnieuw fors toegenomen met 13,85%. De beide bussen zitten zo goed als vol en dat zorgde ervoor dat op drukke tijdstippen (tussen 10:00 en 12:00 en 14:00 en 16:00) niet alle passagiers ingepland konden worden. De belangrijkste oorzaak van deze stijging heeft te maken met het vervoer van inwoners naar de dagbesteding van Molenschot. Doordat er in 2023 minder plek was in de bussen, is vaker gebruik gemaakt van deze inzet van vrijwillige chauffeurs die inwoners met hun eigen auto naar de plek van bestemming hebben vervoerd.

Aantal ritten en unieke passagiers



Autoritjes door vrijwilligers



## 2. MINDER INWONERS VOELEN ZICH EENZAAM

Personen van 75 jaar of ouder voelen zich vaker enigszins eenzaam dan degenen die jonger zijn. Één op de drie 75-plussers zegt zich enigszins eenzaam te voelen. Van de 75-minners is dit ongeveer een kwart. Negen procent van de 75-plussers voelt zich sterk eenzaam (bron CBS). De SWOS speelt een belangrijke rol in het vroegtijdig signaleren van eenzaamheid. Naast het laagdrempelig aanbieden van activiteiten binnen o.a. de wijkgerichte ontmoetingscentra, zijn bij de SWOS een ouderenadviseur eenzaamheid en een seniorencoach werkzaam die persoonlijk in gesprek gaat (één op één) met senioren.

### Signaalpunt eenzaamheid

Sinds 2021 wordt door de SWOS samen met Balans en Welzin invulling gegeven aan het Signaalpunt Eenzaamheid in de gemeente Soest. Het Signaalpunt Eenzaamheid is voor inwoners, ondernemers en professionals die vermoeden dat een inwoner zich eenzaam voelt en hier zorgen over hebben. Bij het signaalpunt kunnen mensen hun vermoeden/zorg online of telefonisch doorgeven, vervolgens wordt er binnen 48 uur contact opgenomen door een van de betrokken instanties. De ouderenadviseur eenzaamheid gaat direct in gesprek met een oudere inwoner die eenzaamheid ervaart als er een melding binnen komt via het signaalpunt. Het aantal meldingen dat via het signaalpunt in 2023 is binnen gekomen bedraagt 6 meldingen t.o.v. 4 meldingen in 2022 en 2021.

### Zingeving en berusting

*Vanuit de hulpverlening komt de vraag om in gesprek te gaan met een klant om zijn behoefte aan zingeving na zijn pensioen te helpen analyseren en zo mogelijk om te zetten in concrete activiteiten. Dit met als doel om berusting en blijdschap te vinden en daarmee een zinvol leven te ervaren door andere vormen van tijdbesteding. Er is sprake van beperkende factoren m.b.t. belastbaarheid. Door wandel coaching in te zetten en koffie te drinken, kan dhr. op een ontspannen manier zijn verhaal doen. Verlies van vaste waardes, het loslaten van vaste patronen en verwachtingen komen aan de orde en maken plaats voor acceptatie en nieuwe inzichten hoe je als mens waardevol kunt blijven in de samenleving. Er komt ruimte om creatief te denken en nieuwe, fijne ervaringen toe te laten. Dhr. gaat nieuwe relaties aan en herontdekt hobby's. Hij is in beweging gekomen om de tijd die komen gaat met open vizier tegemoet te treden en prettig en zinvol in te vullen.*

### Senioren coaching

Als je thuis woont en minder goed kunt deelnemen aan activiteiten buitenshuis en/of als je geen groepsmens bent, is het van belang om de dagen toch op een leuke manier in te vullen. Het kan ook zijn dat er een vraag ligt over het oppakken van een oude hobby of het zoeken van een nieuwe hobby die bij de huidige levensfase past. De seniorencoach denkt mee over het (her)ontdekken van passende, individuele activiteiten, binnenshuis en/of buitenshuis. Door activiteiten uit te proberen kan de seniorencoach meekijken en ideeën en praktische oplossingen inbrengen. Bij de uitvoering kan het eigen netwerk, iemand uit de omgeving of een vrijwilliger mogelijk ondersteuning bieden. Via een bezoek aan huis of tijdens een wandeling waarbij je letterlijk in beweging komt, gaat de seniorencoach het gesprek met inwoners aan. In 2023 zijn 2 cliënten wekelijks en 2 cliënten twee-wekelijks begeleid via wandelcoaching, 2 klanten begeleid om de week middels een huisbezoek en hebben wekelijks 8 deelnemers in groepsverband begeleid gewandeld.

### Weekendactiviteiten

Senioren die last hebben van eenzaamheid kijken vooral op tegen het weekend. Dit zijn de momenten dat zij zich het vaakst alleen voelen. In 2023 hebben Stichting Balans, Stichting Present, Welzin en SWOS één keer in de twee maanden bij 't Louvre een Groet & Ontmoet op zaterdagmiddag georganiseerd. Ook hebben er verschillende activiteiten in het weekend plaats gevonden waarbij de seniorenbussen zijn ingezet als vervoer zoals de tulpenroute, rondvaart de Linge, rondje Soest, botanische tuinen, fietsboot en sculpturen en rozentuin.



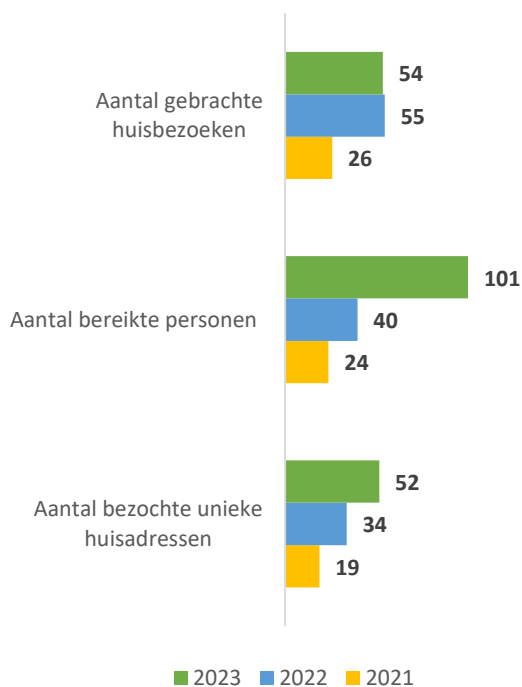
## Migranten Ouderen Soest/Soesterberg

Een andere kwetsbare groep waarbij eenzaamheid een risico vormt, betreft de groep migranten ouderen in de gemeente Soest. Het blijkt lastig deze doelgroep te bereiken. Samen met Balans en Welzin is sinds 2020 een project gestart om door middel van sleutelfiguren in de wijk beter zicht te krijgen op de vraag van oudere migranten.

Het netwerk met sleutelfiguren van de hulpverleners van Balans, spreekuren Balans, de Smitsveen Karavaan van Portaal, mond-op-mond reclame van geholpen migranten ouderen leidt tot steeds meer contactmomenten. Ook is er meer diversiteit aan culturen gezien, waarbij de grootste groep ouderen afkomstig is uit Turkije, Syrië, Irak en Somalië. In 2022 was het overgrote deel van de bereikte ouderen van Turkse komaf.

*Via het sociaal team van de gemeente komt de Ouderenadviseur in contact met een seniore man uit Brazilië. Meneer kan zich moeilijk verstaanbaar maken in het Nederlands. Met regelmaat belt hij de huisarts met praktische vragen over bijvoorbeeld vervoer. Meneer heeft hulp nodig bij onder andere administratie en het inplannen van vervoer. Bij een huisbezoek blijkt dat meneer het moeilijk vindt om hulp te accepteren. Het niet goed beheersen van de Nederlandse taal is daarbij een barrière. Na goede contactmomenten lukt het toch om meneer te koppelen aan een administratievrijwilliger. Deze vrijwilliger is zeer geduldig en er ontstaat een klik. Meneer accepteert de hulp en de vrijwilliger komt 1 keer per maand om meneer te ondersteunen bij het maken van telefonische afspraken met de seniorenbus. In de loop van de tijd wordt dit contact uitgebreid met andere hulpvragen. En zo kan deze inwoner uiteindelijk toch de hulp gegeven worden die hij nodig heeft.*

Aantal bereikte migranten ouderen 2021 | 2022 | 2023



*Een inwonster van Iraanse afkomst die zich na een periode van ziek zijn erg eenzaam voelde en met behulp van de hulpverleners vanuit het project warm werd begeleid naar de activiteitenclub in Soest. Hier voelde zij zich direct thuis waardoor zij nu twee keer per week naar deze activiteit gaat. Ook wandelt zij wekelijks met de plaatselijke wandelgroep waar zij nieuwe mensen ontmoet en de Nederlandse taal oefent.*

*Quote van een dochter:*

*Ik weet dat ik bij de hulpverleners terecht kan als ik iets moet regelen voor mijn oude moeder. Ik spreek de Nederlandse taal zelf ook maar een beetje en daarom begrijp ik vaak niet hoe regels werken of wat ik moet doen. Ze nemen de tijd om te luisteren en het samen op te lossen, dat geeft mij rust.*

### 3. MEER MANTELZORGERS KRIJGEN ONDERSTEUNING

Mantelzorg is de zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door naasten: familieleden, vrienden, kennissen en burens. De belasting van mantelzorgers is zwaar in het dagelijkse leven. Alle aandacht gaat immers uit naar de hulpbehoevende en door veel partners en kinderen wordt mantelzorg als vanzelfsprekend beschouwd ("dit doe je toch voor je ouders of voor je kinderen").

De SWOS biedt een-op-een ondersteuning aan mantelzorgers zodat mantelzorgers in balans blijven en de zorg voor hun naaste kunnen (blijven) combineren met alle andere facetten in hun leven. De ondersteuning houdt onder andere in: Het meedenken over hoe om te gaan met de ziekte van een naaste; het helpen bij het beantwoorden van vragen; en het bespreken van mogelijkheden waar mantelzorgers zelf gebruik van kunnen maken. In 2023 is een samenwerking aangegaan met het steunpunt Mantelzorg (gemeente Soest) waardoor beide mantelzorgconsulenten nauwer met elkaar samenwerken.

Om de mantelzorg in het zonnetje te zetten, organiseert de SWOS jaarlijks mantelzorgontbijtjes. Dit ontbijt wordt gefinancierd door de Vrienden van de SWOS.

In 2023 zijn in totaal **71 ontbijtpakketjes** bezorgd bij mantelzorgers thuis. Een ontbijtpakket bestaat uit twee ontbijtjes. Op deze manier kan de mantelzorg samen met haar zorgvrager genieten van een feestelijk ontbijt. Eén ontbijtpakket bestond als uitzondering uit één ontbijtje voor een mantelzorg. In totaal zijn **143 inwoners** verrast met een mantelzorgontbijt. De ontbijtjes werden bezorgd door de maaltijdbezorgers van de SWOS.

In 2023 zijn **73 mantelzorg hulpvragen** ontvangen. Dit aantal ligt lager dan in 2022 (89). Er is ontwikkeling gaande dat de hulpvragen complexer worden waardoor de tijd per hulpvraag toeneemt.

*Ook laten mantelzorgers via medewerkers van de SWOS en collega's van andere welzijnsorganisaties hun dankbaarheid weten: "Vanmorgen sprak ik mevr. en zij gaf aan dat zij het mantelzorgontbijt enorm heeft gewaardeerd en erdoor ontroerd was".*

*Mevrouw P zorgt voor haar man. Ze merkt dat dit steeds meer van haar vraagt. Gezien de progressieve ziekte van haar man, wil ze graag de situatie anders aanpakken. Mevr. krijgt tips hoe ze haar mantelzorgtaken inzichtelijk kan maken. Daarnaast stelt de mantelzorgondersteuner voor gebruik te maken van een ecogram. Een ecogram is een schema van het sociale netwerk waarmee sociale contacten in kaart worden gebracht. Dit helpt haar om te inventariseren wie haar kunnen ondersteunen bij haar mantelzorgtaken. Zo houdt ze meer tijd over voor andere dingen die ze belangrijk vindt.*

*"Meestal gaat het alleen om mijn man. Ik vind het heel bijzonder dat er iemand is die aandacht heeft voor mij".*

*"Vanochtend werd ik verrast door het brengen van een ontbijt voor 2 en een lieve brief. Ik ben er verlegen van en wil jullie hartelijke danken voor dit mooie gebaar. Echt hartelijke dank."*

*"Alleen jullie begrijpen hoe zwaar het is om als Mantelzorg voor je naasten te werken en te zorgen. Hartelijk dank voor het originele en heerlijke ontbijt, wat door een van jullie medewerkers werd gebracht. Het was heerlijk en wij hebben genoten. Nogmaals dank!"*

*"Ik wil de SWOS hartelijk bedanken voor het heerlijke en verrassende ontbijt. Ik doe het verzorgen etc. met liefde maar het doet je zo goed als je gewaardeerd wordt uit onverwachte hoek."*

## 4. MEER VRIJWILLIGERS ONDERSTEUNEN DE SAMENLEVING

De SWOS draait op gemiddeld zo'n 450 vrijwilligers die zich jaarlijks inzetten om senioren in Soest en Soesterberg te ondersteunen. Vrijwilligerswerk is goed voor de gezondheid, je bouwt sociale contacten op, je bent actief bezig en voelt je nuttig. Het feit dat de SWOS zich inzet voor senioren spreekt vele vrijwilligers aan. De SWOS biedt naast ondersteuning aan senioren ook een veilige en vertrouwde omgeving voor inwoners die vrijwilligerswerk willen verrichten binnen gemeente Soest. Iedereen is bij de SWOS meer dan welkom.

De SWOS kan nog steeds een beroep doen op **452** vrijwilligers ten op zichte van 457 vrijwilligers in 2022.

De gemiddelde leeftijd van de vrijwilligers bedraagt 66,1 jaar t.o.v. 69,3 jaar in 2022.

In 2023 is onder de vrijwilligers een vragenlijst verspreid om te peilen hoe de vrijwilligers het functioneren binnen de SWOS ervaren.

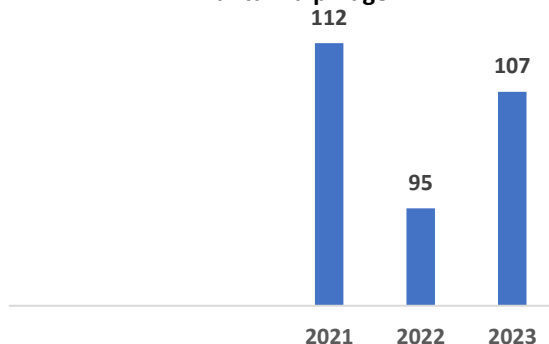
96% van de respondenten wil zich blijven inzetten voor de SWOS, 94,1% van de vrijwilligers beveelt de SWOS aan en gemiddeld waardeert de vrijwilliger de SWOS met een 7,8. Het cijfer voor waardering is hoog. Er liggen ook nog voldoende mogelijkheden om dit cijfer te verhogen. Een belangrijk punt dat de vrijwilligersorganisatie raakt en waar input op is verkregen betreft de wijze van vergoeden. Een grote meerderheid geeft aan niet zoveel waarde te hechten aan een vrijwilligersvergoeding maar vindt het wel van belang om gezamenlijk leuke activiteiten bij te wonen. Persoonlijke aandacht in de vorm van lief en leed wordt tevens erg gewaardeerd.

De vrijwilligers hebben in 2023 een lunch aangeboden gekregen als blijk van waardering. In december is een kerstbijeenkomst in de Rank georganiseerd waarbij het geheel muzikaal werd opgeluisterd door de Murphy Jets (jaren 60 coverband)

### Vrienschappelijk huisbezoek

Vrijwilligers die bij mensen op bezoek komen voor een praatje, een spelletje, een wandeling (in de rolstoel) etc. Bij een vriendschappelijk huisbezoek gaat het om één-op-één contact. Er wordt een match gemaakt tussen een vraag van een inwoner en een vrijwilliger. Dit varieert van aanvragen van een boodschappenvrijwilliger tot een wandelmaatje. Aanvragen komen vooral binnen via ouderenadviseurs, mantelzorgondersteuners, beweegmakelaars, gemeente, POH'ers, fysiotherapeuten, casemanagers dementie en trajectbegeleiders. Voor eenmalige of praktische aanvragen zijn gemakkelijk vrijwilligers te vinden. Aanvragen die minder makkelijk ingevuld kunnen worden, zijn aanvragers met een (fysieke) beperking en die afhankelijk zijn van een hulpmiddel. Het gaat dan bijvoorbeeld om aanvragen met een rolstoel. De gemiddelde leeftijd van de hulpvragers bedraagt 82,1 jaar. Het aantal hulpvragen is t.o.v. 2022 weer gestegen.

Aantal hulpvragen VHT



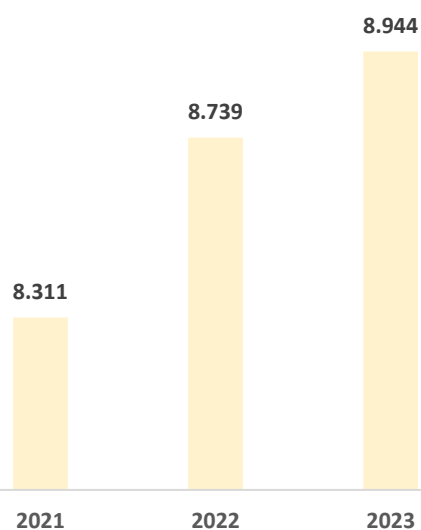
## 5. MEER INWONERS ZIJN ZELFREDZAAM

Inwoners van gemeente Soest zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen, is één van de belangrijkste kerntaken van de SWOS. De samenleving verandert in een rap tempo en veel informatie is alleen nog digitaal te vinden. De SWOS is voor veel senioren het eerste aanspreekpunt bij vragen.

### 5.1 Informatieloket

Het secretariaat van de SWOS is op werkdagen bereikbaar van 08:30 – 13:30 voor allerhande vragen. Het is een laagdrempelige manier voor senioren om informatie in te winnen over o.a. producten en diensten van de SWOS, diensten van de gemeente en informatie over openbaar vervoer, wonen, gezondheid etc. Voor de mensen die digitaal vaardiger zijn, is de informatie te vinden op de website en via social media (facebook). In 2022 is wederom veelvuldig gebruik gemaakt van het informatieloket. Het aantal vragen is ten op zichte van 2022 opnieuw gestegen. Het betreft hoofdzakelijk vragen over wonen, welzijn, (mantel)zorg, maaltijden, diensten van de SWOS, financiën, activiteiten en vervoer.

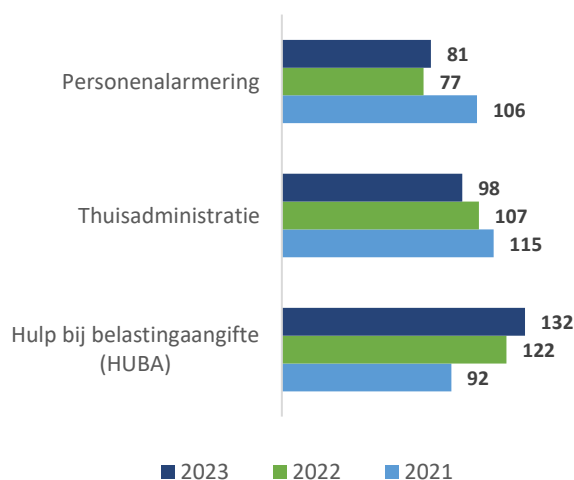
#### Hulpvragen informatieloket



### 5.2 Vrijwillige hulp thuis door Seniorenconsulenten

Als een vraag via de telefoon en/of e-mail niet tot het gewenste resultaat leidt dan schakelt de SWOS een seniorenconsulent in. De seniorenconsulenten zijn vrijwilligers die senioren thuis ondersteunen bij o.a. het op orde brengen van de administratie, hulp bij belastingaangifte, het instellen van personenalarmering, invullen van digitale formulieren en helpen bij het inschakelen van externe instantie bij complexe vraagstukken. Het aantal aanvragen is t.o.v. 2022 iets gestegen waarbij er een verschuiving plaats heeft gevonden van meer aanvragen voor hulp bij belastingaangifte en personenalarmering en iets minder aanvragen voor het op orde brengen van de administratie.

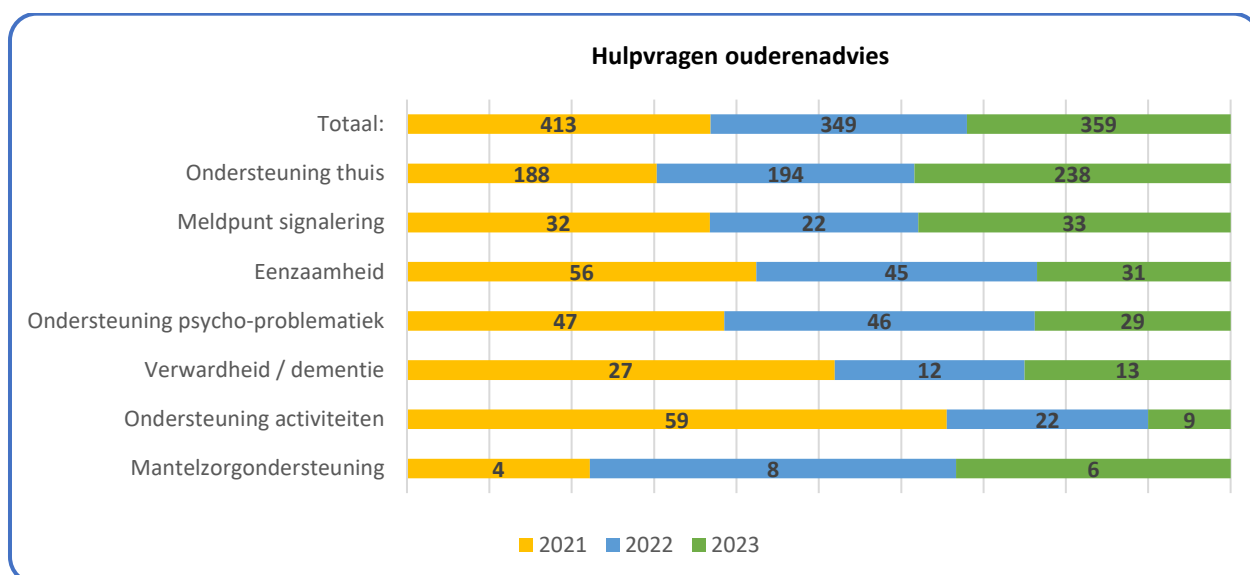
#### Hulp bij Belastingaangifte | Thuisadministratie | Personenalarmering 2021 | 2022 | 2023





## 5.3 Ouderenadvies

De ouderenadviseur geeft informatie en advies over wonen, welzijn, zorg, financiën en vervoer. Over het algemeen zijn dit complexere hulpvragen van senioren. De ouderenadviseur is ook de aandachtsfunctionaris rondom Veilig Thuis om huiselijk geweld en ouderenmishandeling te voorkomen en/of vroegtijdig te signaleren.



In 2023 is het aantal hulpvragen t.o.v. 2022 (349) licht gestegen. Door een toename van de wachtlijsten bij huisartsen, casemanagers en sociale teams komen er meervoudige en complexere hulpvragen terecht bij de ouderenadviseurs van de SWOS. Dit betekent dat ouderenadviseurs meer tijd kwijt zijn met één hulpvraag en minder hulpvragen kunnen oppakken. Dat is ook terug te zien in de gemiddelde tijd die aan een hulpvraag wordt besteed (3:56 t.o.v. 3:03 in 2022). De hulpvragen die binnen komen hebben betrekking ondersteuning thuis, eenzaamheid, psycho-problematiek, verwardheid/dementie, mantelzorg en ondersteuning bij het zoeken van passende activiteiten.

*“De ouderenadviseur de tijd neemt om naar mij te luisteren en is een klankbord. Soms is dat al voldoende om mijn gedachten weer te ordenen en weer verder te kunnen. Andere keren rijkt ze mij iets aan waar ik zelf niet aan had gedacht. Dat geeft me nieuwe inzichten.”*

**Welzijn op Recept:** Mensen met lichte psychosociale problematiek zijn vaak gebaat bij deelname aan welzijnsactiviteiten waardoor ze weer steun en verbondenheid voelen. Welzijn op Recept richt zich op inwoners in verbinding te brengen met de samenleving o.a. door middel van deelname aan activiteiten, maatjesprojecten en vrijwilligerswerk. Hierdoor komen zij in contact met andere inwoners van Soest en Soesterberg. In Soest en Soesterberg zijn er door huisartsen, POH-ers en verloskundigen in 2023 in totaal 90 patiënten doorverwezen. De welzijnscoach gaat in een gesprek met de cliënt (patiënt wordt nu cliënt) op zoek naar de vragen, wensen en behoeften van de cliënt. Deze gesprekken vinden zo mogelijk bij de cliënt thuis plaats. De welzijnscoaches uit Soest zijn goed op de hoogte van de sociale basis infrastructuur (SBI) en kan de cliënt motiveren richting passende activiteiten. Zo worden vraag en aanbod verbonden. Ook wordt gekeken naar de vraag achter de vraag.

*“Ik heb geen familie of vrienden meer en het is lastig voor mij om nieuwe mensen te leren kennen. Het is fijn dat ik de SWOS kan bellen als ik er ergens tegen aan loop. De medewerkers denken met mij mee. Even sta ik er niet alleen voor, dat is fijn.”*



## Bijlage 1

### Samenstelling bestuur per 31-12-2023

Naam:	Aanvang:	1 <sup>e</sup> termijn:	2 <sup>e</sup> termijn:
Jos Dijkmans	22-02-2019	22-02-2022	23-02-2025
Hein Topper	04-01-2021	04-01-2024	
Lilian Swart	10-03-2021	10-03-2024	
Sjoerd Vegter	17-02-2022	17-02-2025	

### Medewerkers 2023

- T. Beckers    Directeur
- M. Aalmoes    Financieel medewerker
  
- M. Dijkstra    Secretariaat
- M. Muis     Secretariaat
- M. Smeets    Secretariaat
  
- D. van Enkhuijzen                                Sociaal werker Soesterberg
- J. Hornman    Sociaal werker de Klarinet
- A. van Vliet    Sociaal werker Klarwater
  
- S. van den Berg                                     Beweegmakelaar
- M. Roest    Beweegmakelaar aangepast sporten
  
- C. Hoekstra     Ouderenadviseur | Communicatiemedewerker
- J. Hotke     Ouderenadviseur
- D. Wagenaar                                         Ouderenadviseur | Vrijwilligersmakelaar
  
- E. Reina    Mantelzorgondersteuner
- T. Campschreur                                     Seniorencoach

In 2023 waren geen medewerkers langdurig ziek. Het kort ziekteverzuimpercentage lag in 2023 op 1,35%.

## Bijlage 2

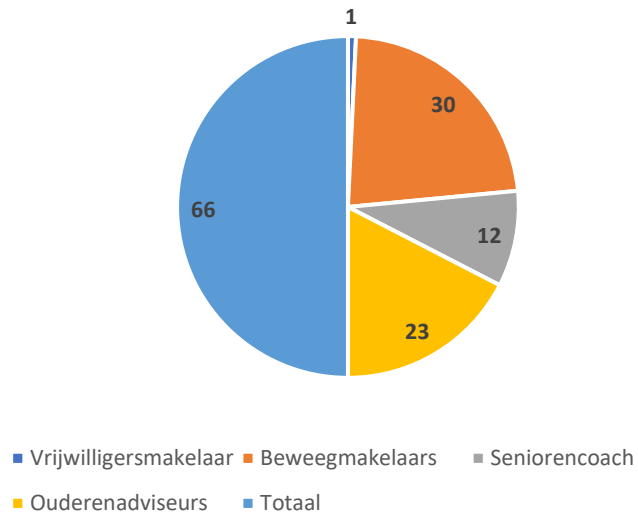
Naast de activiteiten die beschreven staan in het jaarverslag, is de SWOS nauw betrokken bij allerlei initiatieven van partners. Hieronder wordt in een beknopt overzicht weergegeven bij welke initiatieven de SWOS in 2023 betrokken was:

- Lid van stuurgroep realisatie nieuw sociaal cultureel centrum Soesterberg
- Organisator congres voor senioren in samenwerking met COSBO
- Samenwerking met 4/5 mei comité inzake Bevrijdingsdag ontbijt
- Samenwerking met 4/5 mei comité inzake samenkomst na afloop Dodenherdenking in OC Soesterberg
- Samenwerking met BBS Werk & Inkomen
- Samenwerking met Silverein inzake vervoer dagbesteding
- Samenwerking met Bentinckfonds (zwemmen voor mensen met een beperking)
- Project Migranten Ouderen Soest/Soesterberg i.s.m. Balans en Welzin
- Project Welzijn op Recept i.s.m. Balans en Welzin
- Project positieve gezondheid in samenwerking met partners die zijn aangesloten bij de Elzis
- Meldpunt eenzaamheid i.s.m. Balans en Welzin
- Vaste deelname aan overlegstructuren o.a. SBI, Samen voor Soest, On The Move, Cosbo overleg, werkgroep dementievrije samenleving, SWOSCA (casemanagers dementie), netwerk mantelzorg, GGZ in de wijk, Wonen-Zorg-Welzijn (WZW)/Netwerken versterken Soest, ketenoverleg Soesterberg, Wonen met zorg.
- Organisatie Groet & Ontmoet i.s.m. Present, Balans, Welzin en 't Lou-vre
- Soester wandelchallenge
- Soester Kennismaking Sport Event (SKSE)

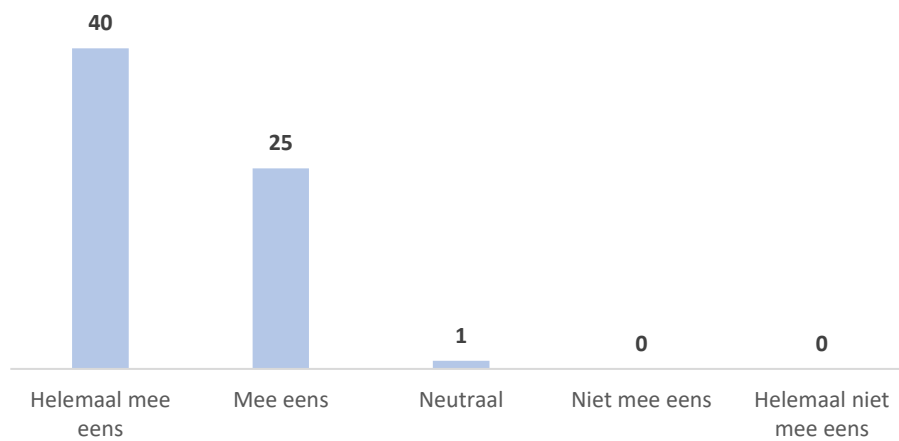
## Bijlage 3

### Respondenten ervaringswijzer

#### 1 - Met welke hulpverlener heeft u contact gehad?



#### 2 - Ik zou de SWOS aanbevelen bij vrienden, collega's en anderen.

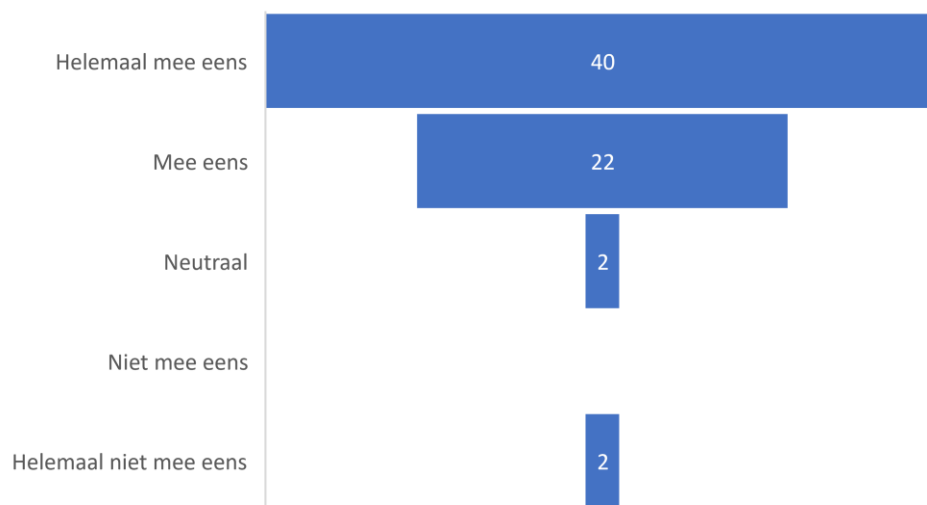


### 3 - Wat kunnen de hulpverleners doen zodat u (nog) meer tevreden bent?

Niks ik ben tevreden | Er is geen thuiszorginstantie die kan voorzien in professionele opvolging, ik hoop dat de SWOS hier in de toekomst iets aan kan doen | Niets het is prima | Blijven doen zoals ze nu doet | Ben zeer tevreden | Geen idee nu | Niets mijn moeder is nu overleden | Niets...ben tevreden | Ik ben tevreden | Mij helpen bij nieuwe vragen | Mij blijven helpen zoals dat nu gaat | Vind dat ze al veel doen | Marijke doet al zo veel | Gewoon zo doorgaan | Andere sportmogelijkheden aanbieden, zoals zwemmen | Niets, het was een goed gesprek. Ik sta op de wachtlijst voor een tuinvrijwilliger en hoop dat ik snel aan de beurt ben. | Er blijven als ik hulp nodig heb | Contact houden | De SWOS is een goede organisatie. Mijn mening, ook ten aanzien van de seniorencoach: ga op dezelfde voet verder; toegankelijk, meedenken etc. | Marijke is helemaal OKÉ! | Contact met mij houden | Liever had ik dat de ouderenadviseur vaker bij mij zou kunnen komen, maar anderen hebben ook hulp nodig dus ik begrijp dit | Niet van toepassing | Ik ben zoo tevreden | Wat mij betreft doen ze alles dat ik zou willen. | Ik ben helemaal tevreden | Ik blijf graag in beeld | Niets op dit moment | Vooral zo doorgaan, ben tevreden over ze | Tevreden | Prikbord in buurthuis de Willemien om informatie op te hangen | Mij blijven bezoeken | Meer persoonlijke gesprekken.

### 4 - Met onze hulp willen wij mensen: informatie, advies, ondersteuning geven; steunen bij gevoelens van eenzaamheid, verbeteren van tijdbesteding of een gepaste manier van beweging geven.

Ik vind dat de ondersteuning van de SWOS hieraan voldoet:



#### Waarom voldoet onze ondersteuning hier wel / niet aan?

Ze helpt mij als ik ergens mee zit. Ik heb nu ook fijne gesprekken met het centrum voor levensvragen | Tijd voor mij | Actieve club met enthousiaste mensen en een divers aanbod | Ze doen het goed | De SWOS is er al ik ergens tegenaan loop, bijvoorbeeld met mijn administratie. Ook als ik zorgen heb helpt de SWOS mij | Lage drempel om er bij te komen, goede begeleiding, geen financiële drempel, je hoort hier ook wat er nog meer te doen is, leert anderen kennen etc. | Je komt buiten en je krijgt de nodige lichamelijke beweging en je komt in contact met mensen buiten je kennissen kring | Toen mijn man ernstig ziek werd en ik het niet meer zag zitten heeft de SWOS mij geholpen | Oprechte en vriendelijke ondersteuning | Omdat ze mijn helpen met mijn scootmobiel | Bereikbaarheid Swos is goed | Mijn moeder is goed geholpen toen zij in de laatste periode van haar leven steeds kwetsbaarder werd en meer hulp nodig had | Voel me gehoord en geholpen |

Genoeg ondersteuning | Ik had hulp nodig bij problemen met te veel ontvangen huurtoeslag, ik ben hier goed bij geholpen | Als ik een vraag heb word ik meteen geholpen en is de oplossing goed | Marijke voelt het goed aan | De medewerkers hebben hart voor hun werk | Er wordt de tijd genomen om naar te luisteren en mij te helpen om mijn wereldje weer wat groter te maken | Ik kreeg ondersteuning toen ik geen geschikte woning meer had. Ze hebben me helpen om te verhuizen naar een seniorenwoning en zijn er voor me als ik er slecht bijzit | Via de SWOS kom ik in beweging en ontmoet ik mensen | Ja ik vind dat ze dit goed doen. Toen mijn moeder in nood zat hebben ze mij goed geholpen met het organiseren van zorg | Ze luistert goed en denkt mee over hoe wij met onze situatie kunnen omgaan | Geduldig mevrouw, heel behulpzaam, heeft luisterend oor voor eenieder, begripvol | Dat doen ze. Ik ga nu naar de spelletjesmiddag en voel me daar op mijn plek | Fijne begeleiding zeer lage instap iedereen welkom en inspraak | Jenneke heeft mij erbij geholpen om meer mensen te leren kennen en ook kan ik bij haar terecht met vragen. | Ze helpt mij om meer in het leven te komen staan in plaats van aan de zijlijn | Ze heeft mij goed geholpen toen ik niet meer wist wat ik moest doen | Ik word ouder en vind de ondersteuning prettig omdat ik mijn verhaal kan delen | Ze werken hard en doen wat ze beloven en de resultaten zijn uitstekend | Ik neem nu deel aan de filosofiegroep en krijg bezoek van het Centrum voor levensvragen, hierbij heeft de ouderenadviseur mij geholpen | Contact met mensen Beweging en veel activiteiten. Gezellig | Ondersteuning op maat | Ze luisteren en geven goede raad | Goede communicatie | Ik ben goed geholpen bij het vinden van fijne activiteiten en heb hiervoor nu ook een indicatie | Wel aan gesprekken, maar niet frequent