



SWOS

SWOS

JAARVERSLAG 2021

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. Op basis van de strategische agenda voor de toekomst van het sociaal domein met als werktitel “Samen leven in Soest” biedt de SWOS-producten en diensten die zijn afgestemd op de geformuleerde ambities.

Net als in 2020 werd het voor de SWOS een uitdaging om in 2021 een volledig programma te draaien. Veel activiteiten, bijeenkomsten en cursussen zijn geschrapt vanwege de opgelegde maatregelen. Dit is duidelijk terug te zien in de daling van het aantal hulpvragen op het gebied van mantelzorgondersteuning, activiteiten welzijn thuis en beweegactiviteiten. Er is eveneens minder gebruik gemaakt van de klusjesdienst, tuinonderhoud en de maaltijdservice. Vooral het aantal activiteiten, verzorgde lessen en aantal deelnemers aan activiteiten in ontmoetingscentra is flink gedaald als gevolg van de opgelegde maatregelen door het kabinet.

Er heeft in 2021 wel een verschuiving plaatsgevonden naar meer digitale ondersteuning. Veel senioren hebben gebruik gemaakt van de telefonische ondersteuning van het secretariaat en de ouderenadviseurs. Ook is het aantal hulpvragen voor vrijwillige hulp thuis gestegen. Tot slot hebben de vrijwilligers van de seniorenbussen in 2021 meer ritten gemaakt en meer senioren vervoerd dan in 2020.

In 2021 had de stichting 8,3 FTE in dienst (17 medewerkers). De medewerkers van de stichting werden daarnaast ondersteund door 442 betrokken vrijwilligers. Deze vrijwilligers zetten zich dagelijks in om medebewoners in de gemeente Soest zo goed mogelijk 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: koelvers, vriesvers en warme maaltijden. De warme maaltijden worden dagelijks en de koelvers maaltijden worden vier keer per week bezorgd door vrijwilligers van de SWOS. De vriesversmaaltijden worden één keer per week door de leverancier thuisbezorgd.

In 2021 zijn het aantal maaltijdgebruikers (-29,71%) en aantal geleverde maaltijden (-26,14%) verder gedaald. Vanwege het vele thuiswerken waren familie, vrienden en kennissen sneller genegen om gezamenlijk een maaltijd te bereiden en/of boodschappen te doen en te ondersteunen bij het koken. Daarnaast is het verpleeghuis Mariënborg in 2021 volledig gerenoveerd waardoor bewoners van het verpleeghuis weer gebruik konden maken van de eetfaciliteiten van Mariënborg. Tot slot zijn er enkele partijen zoals "Uitgekookt.nl" ook in gemeente Soest actief. Deze partijen concurreren op prijs en maken veel reclame in o.a. de Soestercourant waardoor de maaltijdenvoorziening van de SWOS minder zichtbaar is.

12 ½ jaar maaltijdgebruiker van de SWOS

"Sinds 2010 gebruiken wij (mijn keukenprinses leefde toen nog) de maaltijden van de SWOS tot volle tevredenheid. Nadat mijn vrouw door Alzheimer in 2011 is overleden en ik in datzelfde jaar werd geschept door een auto op de rotonde bij de Petrus-Paulus Kerk, moest ik als onhandige keuken-freak de maaltijden op eigen wijze bereiden.

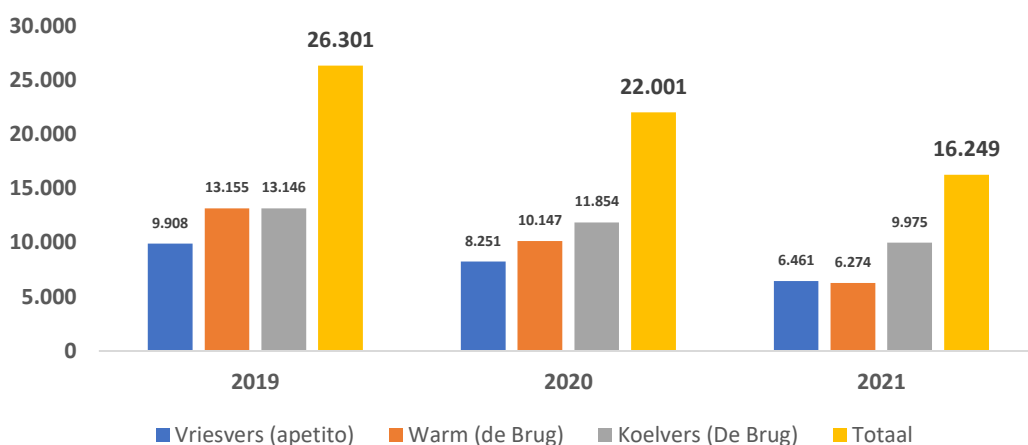
Wat een uitkomst was het voor mij dat ik gebruik kon maken van de maaltijdvoorziening van de SWOS. Ook al werden de leveranciers van de maaltijden een paar maal gewijzigd, heb ik alleen lovende woorden voor de maaltijdvoorziening van de SWOS.

De maaltijden zijn ondanks mijn histamine complex (waarmee rekening wordt gehouden) heel goed te gebruiken en smaakvol.

Over dit laatste valt niet te twisten. Het is dan ook zoals ik erover denk en ben dan ook vol lof over de maaltijden, met name de pannenkoeken."

De heer P.

Aantal bezorgde maaltijden 2019 | 2020 | 2021



1.1.2 Klusjes thuis

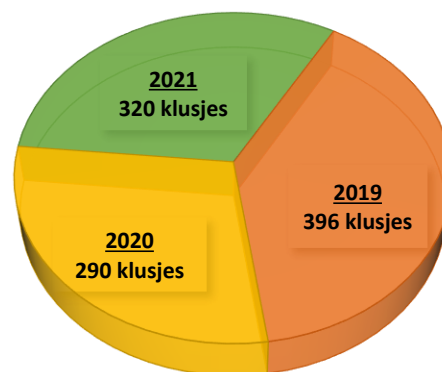
De klusjesdienst bestaat uit acht vakkundige vrijwilligers die klusjes in- en om het huis bij inwoners van de gemeente Soest uitvoeren. Het aantal uitgevoerde klusjes bij mensen thuis is in 2021 met +/- 10% gestegen ten opzichte van 2020. Het betreft vooral klusjes zoals het ophangen of vervangen van lampen, het maken van elektronische apparaten, bijvullen van CV's, ophangen van gordijnen. Ook voor het instellen van tv-zenders, telefoontoestellen en computerhulp aan huis worden aanvragen gedaan. Ten opzichte van 2019 (voor COVID-19) ligt het aantal nog een stuk lager. De beperking om derden in huis toe te laten en de angst om onbekenden in huis te halen, heeft hierin een belangrijke rol gespeeld.

“Mevr. M: Op deze leeftijd van 72 jaar , lukt het niet meer om alle klusjes zelf te doen. Het is Superfijn dat ik hiervoor de SWOS kan bellen. Ik woon alleen en de kinderen wonen verder weg. Het is belangrijk voor mij dat ik zelfstandig kan regelen dat een klusje gedaan wordt bij mij in huis. Ongeveer 6 x per jaar vraag ik hulp bij een klusje, zoals het maken van de dimmer van de lamp, het aansluiten van de printer of het maken van verlichting in de keuken. Ook is het fijn dat er tips worden gegeven over handige oplossingen in huis. Samen meedenken hoe iets op te lossen is heel prettig. Ik maak gebruik van deze dienst vanwege mijn leeftijd en artrose.”

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 vijf 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. Het aantal aanvragen is in 2021 gedaald en dit heeft net als bij de maaltijden te maken met het feit dat familie, vrienden en kennissen sneller bereid waren deze klussen uit te voeren. De beperking om derden in huis toe te laten en de angst om onbekenden in huis te halen, heeft hierin tevens een belangrijke rol gespeeld.

Aantal klusjes thuis 2019 | 2020 | 2021



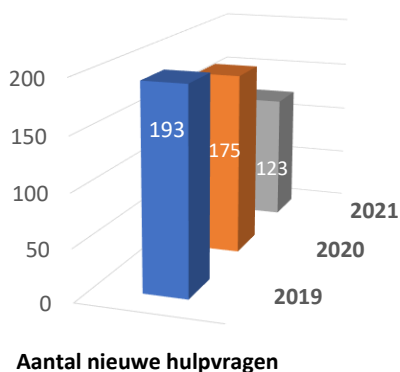
Mevr. H vindt de dienst Tuinonderhoud geweldig. Er komt bij haar een vrijwilliger en die is zeer bekwaam in het snoeien van de rozen en snoeien van de heg. Ze maakt hier graag gebruik van want ze kan zelf ook nog wat doen in de tuin maar het zware werk niet meer. Ook het wegbrengen van het tuinafval wordt door de vrijwilliger van de SWOS gedaan. Ongeveer 4 keer per jaar vraagt zij hulp van de SWOS voor haar tuin. Het contact met de SWOS en vrijwilliger is helemaal fijn. Ze is bij de SWOS gekomen door een kennis die haar hierop attendeerde en op deze manier blijft het plezierig om in haar huis te blijven wonen.

Tuinonderhoud



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 net als in 2020 ook in 2021 afgenomen vanwege de vele beperkingen rondom COVID. In 2021 was het nauwelijks mogelijk om in groepsverband activiteiten te ontplooiën. In de maanden dat dit wel mogelijk was, zijn veel activiteiten georganiseerd.



Een meneer doorverwezen via POH GGZ, eenzame man met psychische problematiek, enorm overgewicht. Gaan wandelen, luisteren, doorverwezen naar zwemmen op zaterdagmorgen en wandelen in klein groepje op maandagmiddag.

Een App van hem na eerste keer zwemmen: "wat een geweldige ochtend heb jij mij bezorgd, zaterdag jl. Zoals ik al zei, ik had dat veel eerder moeten doen. Maar ook die eerste stap zetten, dankzij jouw enthousiasme, heeft mij zoveel voldoening gegeven. Mijn hele dag, was ondanks het slechte weer, zonnig! Ontzettend veel dank voor jouw hulp"

Nieuwe activiteiten in 2021

- Winter wandelen tijdens COVID-19
- Soester wandel Challenge (20 weken lang 1 uur begeleid wandelen)
- Opstart project "Positieve gezondheid" i.s.m. fysio, huisartsen, diëtisten, poh'ers met als doel patiënten door te verwijzen

Voortzetting bestaande activiteiten i.s.m. ELZIS en BSC in 2021

- Intakes (één op één afspraken) en begeleiding
- Duofiets coördinator
- Sporthulpmiddelen advies
- G-voetbal "Blauwe Sterren" SO Soest
- Wandelvoetbal
- Actief Pas Soest
- Helping Heroes
- Intervisie Samen voor Soest
- Nationale Balkon Beweegdag
- Dagelijkse begeleiding wandelgroepen
- Activiteiten i.h.k.v. Week tegen Eenzaamheid
- Bakkie in de Buurt
- Wandellint projectgroep
- Soester Wandelchallenge (20 weken, gemiddeld 50 wandelaars per week)
- Soester kennismaking sport event SKSE (+/- 330 kinderen)
- Schoolbezoek gastles
- Regionaal overleg aangepast sporten (4x per jaar)
- Ambassadeurs Parasport Soest
- Beheer website www.unieksporten.nl
- Advies en ondersteuning voor mensen met beperking bij de organisatie van tennisactiviteiten
- Vrouwenzwemmen bij Optisport
- Fitness On The Move van Diermen
- Zwemmen Psychische problemen aanloopfase samen met GGZ
- Onderzoeken mogelijkheden in samenwerking met Kwintes
- Jeugdfonds Sport en Cultuur
- Sportakkoord digitaal platform
- Preventieakkoord
- GLI Slimmer
- Fittest/activiteit zomerschool

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 om activiteiten aan te bieden via ontmoetingscentra in de wijk. De drie ontmoetingscentra zijn gesitueerd in de wijken Klaarwater, Overhees en Soesterberg.

Tot het structurele activiteiten aanbod in de ontmoetingscentra van de SWOS behoren o.a. bewegen op muziek, biljarten, bingo, buurtkamer, 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 gekookt. Inwoners kunnen tegen een kleine bijdrage hiervan gebruik maken.

Het aantal activiteiten, verzorgde lessen en aantal deelnemers is in 2021 als gevolg van COVID-19 t.o.v. 2020 flink gedaald. In de maanden dat de maatregelen het wel toelieten, is zoveel mogelijk georganiseerd om vereenzaming te voorkomen.

Mevrouw woont in de wijk Klaarwater en loopt meerdere malen per week met haar rollator binnen voor een kopje koffie. Vroeg in het voorjaar kon ze vanwege de lockdown helaas niet meer terecht. Maar ze was heel blij dat al snel er weer mogelijkheden waren voor de koffie groepjes. Zo gezellig om elkaar toch te kunnen ontmoeten. Het was zo stil thuis en elkaar weer in levenden lijve zien, is heel fijn!

Aantal georganiseerde activiteiten		
2019	2020	2021
155	145	114

Activiteiten 2021 - Structureel

- Bewegen voor ouderen (80+). In sept. opgestart.
- Biljarten: Tijdens corona onderdeel van dagopvang met beperkte deelname max 2. personen per ruimte. Daarna dagelijks: 2 tot 8 mannen per dagdeel
- Countryline: 90% doorgedaan door houden van afstand tijdens deze activiteit en beperkte grootte groep (6 - 10 deelnemers).
- Fietsgroep: Tijdens corona beperkte doorgang. Daarbuiten 8-12 deelnemers.
- Koersbal: Gestopt tijdens corona (veel kwetsbare ouderen). Groep heeft in totaal drie maanden gespeeld.
- Wandelen: gehele jaar door gegaan o.b.v. aangepaste corona regels
- Yalp (buiten): bewegen op toestellen buiten: tijdens lockdown gestopt, daarna in groep van max. 4 personen
- Buurtkamer en Sociëteit 70+: onderdeel van de dagopvang en is binnen de corona regels door gegaan met max 6 personen per keer.
- Spellennmiddag: 40 weken door kunnen gaan binnen de regels van corona, onderdeel van de dagopvang: 12-16 deelnemers per keer
- Koffie-inloop: iedere ochtend, behoefte aan praatje, gemiddeld 6-12 bezoekers
- Computerinloop: binnen corona regels door gegaan, gemiddeld bezocht door 2-4 personen per week.
- Samen eten: binnen coronaregels door gegaan. Max 20 personen, 2x per maand.

Incidenteel

- Rollator spreekuur: 1 keer, grote opkomst
- Bingo: 1 keer, 35 personen
- Pannenkoekeninloop: 2 keer
- Vaccinatielocatie Klarinet (3 keer)
- De vele gezichten van dementie

In tijden van Corona kon er een aantal weken geen Koffie Extra aangeboden worden. Omdat deze groep senioren erg kwetsbaar is, hebben de sociaal werkers samen met de vrijwilligers een alternatief bedacht.

In deze periode zijn de senioren wekelijks gebeld en aan een aantal is een raambezoek gebracht. Dit initiatief werd enorm gewaardeerd!

1.4 Mobiliteit

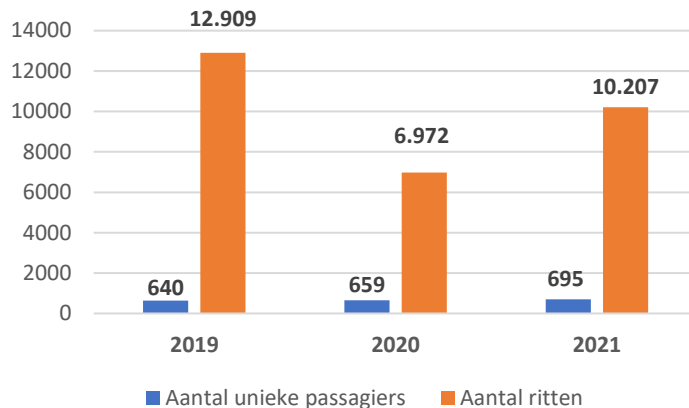
Om de drempel zo laag mogelijk te houden om activiteiten te bezoeken en/of er zelf op uit te gaan, biedt de SWOS-seniorenvervoer en personen- autovervoer. Iedere werkdag rijden tussen 09:00 en 17:00 twee seniorenbusen door Soest/Soesterberg. Ruim 70 vrijwilligers zorgen ervoor dat kwetsbare senioren 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. Ook tijdens de corona lockdown konden de bussen blijven rijden. Door de mondkapjesplicht en geplaatste schermen konden senioren veilig vervoerd worden.

Ten opzichte van 2020 hebben in 2021 meer passagiers (5,46%) gebruik gemaakt van de seniorenbus. Het aantal ritten is fors toegenomen met 46,4%. Dit komt vooral door de samenwerking met Silverein. Bezoekers van de dagbesteding in Molenschot worden door de seniorenbus opgehaald en thuisgebracht.

Naast de seniorenbus kunnen inwoners van gemeente Soest ook gebruik maken van een "automaatje". Vrijwillige chauffeurs vervoeren dan minder mobiele plaatsgenoten met hun eigen auto tegen een kleine onkostenvergoeding hetgeen gebaseerd is op een bedrag per kilometer. Van deze service is in 2021 net als in 2020 veel minder gebruik gemaakt vanwege COVID-19.

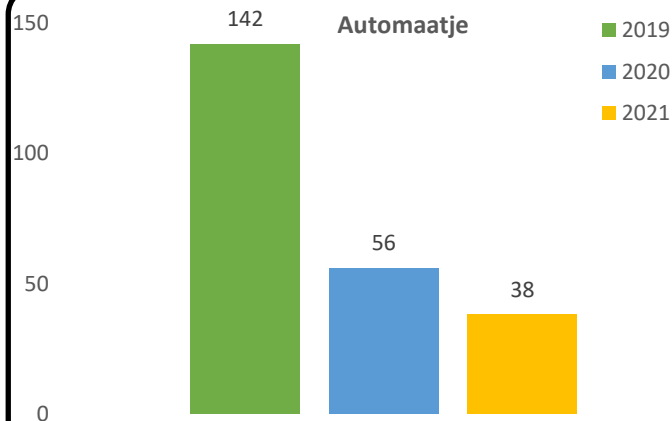
Een echtpaar gaat graag iedere donderdag naar de markt in Soest. Ze vinden het zo fijn dat ze op deze manier hier kunnen reizen zonder familie, kennissen of burens hiervoor te moeten inschakelen. Zo kunnen ze toch de boodschappjes blijven doen.

Aantal ritten seniorenbus en aantal unieke passagiers



Seniorenbus

Mevrouw S. rijdt 4 x per week met de seniorenbus van huis naar het Dalplein. Mevrouw vindt het heel fijn dat de bus haar op tijd ophaalt van en naar de huiskamer waar mevrouw 4 x per week verblijft. Mevrouw heeft een vaste afspraak staan bij de bus zodat ze niet per keer hoeft te bellen. De vrijwilligers die rijden op de bus zijn heel aardig en er is altijd tijd voor een praatje. Mevrouw staat altijd klaar op de tijden dat ze wordt opgehaald en kan zelf in de bus komen. De betaling gaat automatisch en daar hoeft ze zich verder geen zorgen om te maken. De reden dat mevrouw met de bus meegaat is omdat door haar thuissituatie het belangrijk is dat mevrouw 4 x per week naar een gezellige ontmoetingsplek gaat. Hierdoor wordt ze veel vrolijker.



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. 9 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 gaan met senioren.

In de zomer van 2021 heeft 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 met degene waarvoor is gemeld door een van de betrokken instanties. De ouderenadviseur eenzaamheid gaat direct in gesprek met een senior die eenzaamheid ervaart als er een melding binnen komt via het signaalpunt. Het aantal meldingen met betrekking tot eenzaamheid nemen op alle hulpverleners bij alle medewerkers binnen de SWOS toe.

Begin 2021 werd de SWOS benaderd door een mevr. die een maand daarvoor haar partner had verloren. Het contact bestond in eerste instantie in het teken van het verstrekken van informatie en het geven en ondersteuning (rouwbegeleiding) in de periode na het overlijden van haar man. Mevr. hield zich erg groot. Soms iets te groot waardoor ze geen ondersteuning 'aannam' om het leven thuis en buitens huis wat makkelijker te maken.

Na ongeveer driekwart jaar liet mevr. tekenen zien van vereenzaming. Ze had behoefte om de deur uit te gaan, onder de mensen te komen en structuur te krijgen in haar week. Echter was mevr. hierin onzeker over en was de drempel voor mevr. te hoog. Met een duwtje in de rug heeft ze kennis gemaakt met de buurtkamer. Om de drempel te verlagen, heeft de SWOS de seniorenbus voor haar geregeld. Eenmaal daar was ze ontzettend enthousiast en komt ze tot op heden met ontzettend veel plezier iedere week naar de buurtkamer. Tegen de seniorenbus rijders vertelt ze iedere week vol enthousiasme wat ze die middag heeft gedaan.

Naarmate mevr. naar de buurtkamer kwam, stond ze ook meer open voor ondersteuning van de SWOS en de gemeente. Zo maakt mevr. sinds een tijdje gebruik van de warme maaltijden en huishoudelijke hulp vanuit de WMO. Op dit moment gaat het erg goed met mevr. Ze doet weer mee in de maatschappij. Ze wordt gezien, is betrokken en geïnteresseerd in anderen. Tot slot krijgt ze de ondersteuning die ze nodig heeft om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen.



Activiteiten welzijn thuis

De seniorencoach welzijn begeleidt senioren die eenzaamheidsgevoelens ervaren of in een isolement verkeren. De begeleiding is vooral gericht dat de betreffende persoon onder begeleiding een (oude) hobby oppakt met als doel deze personen te laten participeren in de samenleving. In sommige situaties is het ontmoetingscentrum daarvoor de geschikte plek.

Door langdurige ziekte van de seniorencoach zijn de activiteiten op het gebied van welzijn thuis in 2021 afgenomen. Lopende dossiers zijn in de periode van jan t/m sept. overgenomen door de ouderenadviseurs. Vanaf sept. is tijdelijke vervanging geregeld hetgeen direct leidde tot enkele nieuwe dossiers

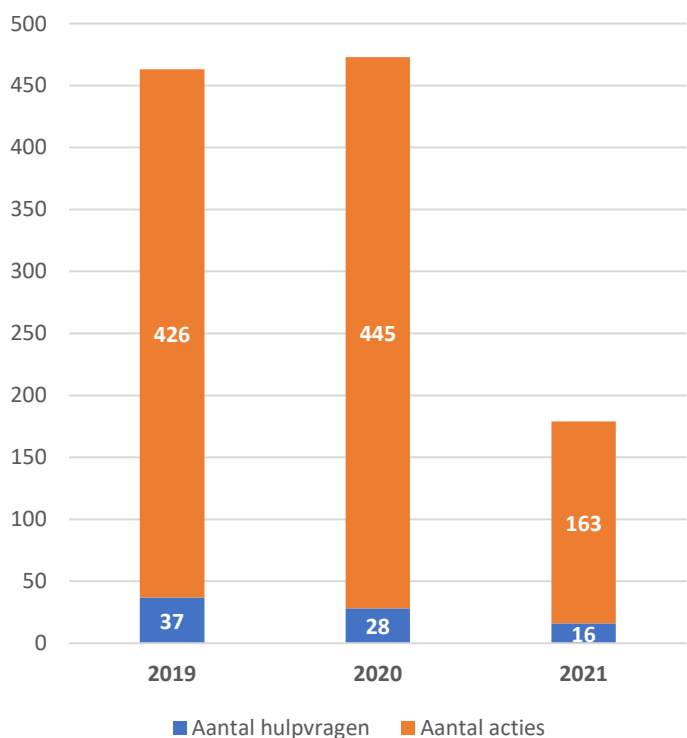
Hondenoppas

Mevrouw K. van 64 heeft NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel). Zij kan niet meer werken en zoekt een daginvulling. Tijdens de coaching gesprekken, komt de liefde voor honden bij mevrouw duidelijk naar voren. Mevrouw wil zich aanbieden als hondenoppas. In samenwerking met de Seniorencoach plaatst mevrouw een oproep op Facebook. Mevrouw heeft meerdere reacties op haar aanvraag ontvangen en vangt met veel passie hondjes op bij haar thuis. Tevens wordt mevrouw nu ook ingezet als vrijwillig wandelmaatje.

Creatieve inzet

Mevrouw N. is door een hersenbloeding, totaal aan huis gekluisterd. Gedurende de dag doet zij wat huishoudelijke klussen, maar komt verder niet in beweging. Mevrouw is creatief, schildert graag. Echter lukt het mevrouw niet zichzelf aan te zetten om iets te ondernemen. De uitgezette aanvraag voor een vrijwilliger is succesvol. Samen met vrijwilliger M. schildert mevrouw weer. De vrijwilliger heeft een vriendschappelijk band opgebouwd met mevrouw en haar man.

Aantal hulpvragen in relatie tot aantal ondernomen acties

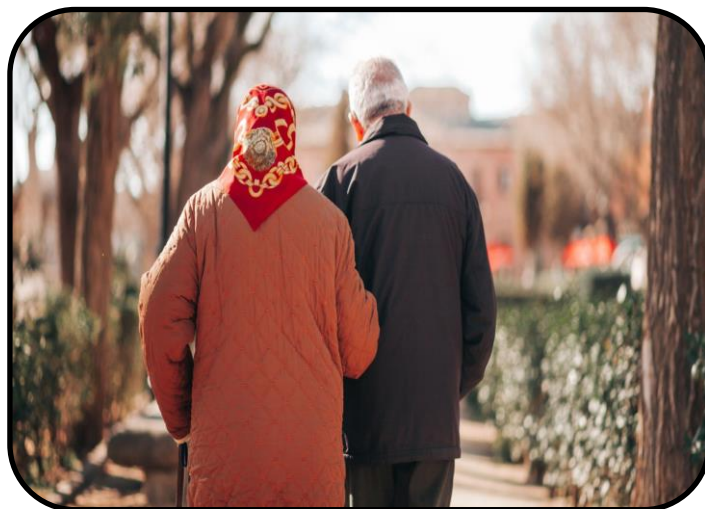


Piano spelen

Mevrouw S. heeft haar hele leven gezorgd voor anderen. Nu zij zelf ouder wordt en minder mobiel, wil zij meer tijd aan zichzelf besteden en een hobby ontwikkelen. De Seniorencoach zet bij mevrouw de "Meervoudige Intelligentietest" in. Een test met 80 vragen over interesses en kwaliteiten. Met behulp van deze test komt de interesse voor muziek bij mevrouw naar boven. In haar jeugd heeft mevrouw pianoles gehad. Nu de herinneringen hieraan weer naar de oppervlakte zijn gebracht, is mevrouw gedreven dit weer op te pakken. Voor mevrouw is een vrijwilliger gevonden die samen met haar het pianospelen weer oppakt. Mevrouw oefent meerdere keren per week op haar piano en heeft daarmee een fijne hobby gevonden.

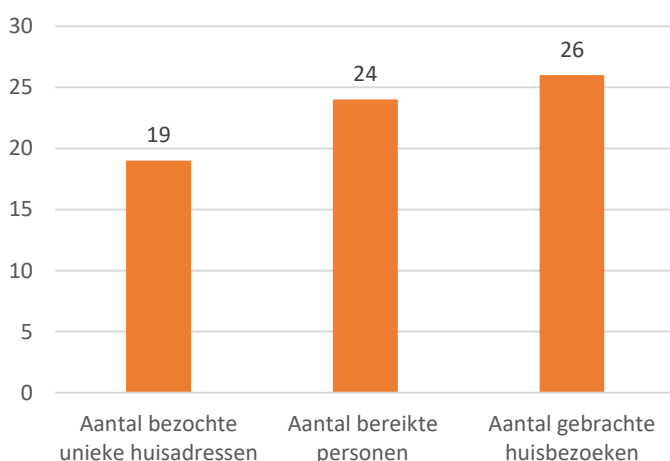
Project Migranten Ouderen Soest/Soesterberg

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 in 2020 een project gestart om middels sleutelfiguren in de wijk beter zicht te krijgen op de vraag van oudere migranten. In de praktijk blijkt dat sleutelfiguren het spannend vinden om ouderen daadwerkelijk te benaderen met een verzoek om hulpverleners te ontvangen. Ook bij ouderen was terughoudendheid over het toelaten van nieuwe gezichten. Het feit dat COVID-19 heerste en er veel beperkingen waren, bleek een extra belemmering. Vandaar dat in 2021 een tussenstap is ingebouwd, door eerst een huisbezoek in te plannen in het bijzijn van een sociaal werker van Balans en later de combinatie Balans/Swos. Ook zijn de hulpverleners van Swos en Welzin structureel gaan aansluiten bij de ontmoetingsgroep "Thee met Fatma".



Een eenzame inwonster die slecht ter been is en de Nederlandse taal nauwelijks beheerst omdat zij geboren is in Marokko, bleek graag anderen te willen ontmoeten, maar wist niet waar zij moest beginnen. Zij is bezocht in het kader van het project gericht op het bereiken van ouderen met een migratieachtergrond en heeft haar wens voorgelegd. Via het project is zij in contact gebracht met de ontmoetingsgroep "Thee met Fatma". Om hier zelfstandig naar toe te kunnen gaan ontving zij een rollator van "Hulpmiddelen voor Nop". Mevrouw bezoekt de ontmoetingsgroep nu regelmatig en is blij dat ze nieuwe mensen leert kennen.

Aantal bereikte migranten in 2021



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-ondersteuning bestaat eruit dat mantelzorgers de hulp van een vrijwilliger kunnen krijgen, die tijdelijk de zorg thuis even overneemt. Deze vrijwilligers zijn deskundig en krijgen begeleiding en ondersteuning. In 2021 is net als in voorgaande jaren, in het voor- en najaar, een meerdaagse training “Leren omgaan met dementie” verzorgd door SWOS, Welzin en Silverein.

Om de mantelzorger in het zonnetje te zetten, organiseert de SWOS jaarlijks mantelzorgontbijtjes. Dit ontbijt wordt gefinancierd door de Vrienden van de SWOS. In totaal zijn er **48 ontbijtpakketjes** bezorgd bij mantelzorgers thuis. Een ontbijtpakket bestaat uit twee ontbijtjes. Op deze manier kan de mantelzorger samen met haar zorgvrager genieten van een feestelijk ontbijt. Eén ontbijtpakket bestond als uitzondering uit één ontbijtje voor een mantelzorger. In totaal zijn **95 inwoners** verrast met een mantelzorgontbijt. De ontbijtjes werden bezorgd door de maaltijdbezorgers van de SWOS.

Naast het mantelzorgontbijt zijn er nog eens **30 mantelzorgcomplimentjes** uitgedeeld. De gemeente Soest stelt deze knollenbonnen (waardebonnen voor lokale winkels en restaurants) ter beschikking voor mantelzorgers die goede zorg verlenen aan familie, vrienden of burens.

In 2021 zijn **59 mantelzorg hulpvragen** ontvangen. Dit aantal ligt lager dan de voorgaande jaren. Naast COVID-19 heeft het even geduurd voordat de functie opnieuw is ingevuld na vertrek van de vorige medewerker, eind 2020.

Mantelzorgontbijt in kerstsfeer

Het is een uur of half negen. Wanneer mevrouw L de deur opendoet, komt een feestelijk versierde hal tevoorschijn. Het huis is prachtig versierd in kerstsfeer en er branden al kerstlichtjes.

De mantelzorgondersteuners overhandigen het ontbijtpakketje én het mantelzorgcompliment. Mevrouw L is ontroerd, het is duidelijk dat ze moeite heeft haar tranen binnen te houden. Mevrouw L vertelt dat haar partner dementie heeft. Hij is een grote kerstliefhebber. Omdat zij niet weet hoelang hij nog thuis kan blijven, doet mevrouw haar best om de kerst in huis te halen. Mevrouw geeft aan dat ze het heel bijzonder vindt dat iemand de moeite neemt om haar te bezoeken om haar in het zonnetje te zetten.

Bedankjes van mantelzorgers

“Via deze weg willen we u allen van harte danken voor het heerlijke ontbijt dat we gisteren van jullie mochten ontvangen. We hebben ervan genoten.”

“Als mantelzorger werd ik woensdag verrast met een mantelzorg-ontbijt. We hebben genoten van dit royale ontbijt. Dank je wel voor deze fijne en goed verzorgde verwenactie.”

“Ik wil jullie uit het diepst van mijn hart bedanken voor het ontbijt en het mantelzorgcompliment.”

Ook namens mijn moeder waar ik nu al een aantal jaar ondersteuning aan bied. Ik voel me door jullie blijk van waardering, gezien en gesteund.”

“We willen jullie langs deze weg hartelijk bedanken voor het heerlijke en goed verzorgde ontbijt. Ook namens mijn moeder”.

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.

Het verloop van vrijwilligers in 2021 was groot. De SWOS kan echter nog steeds een beroep doen op 442 vrijwilligers. In 2021 zijn veel oproepen in de Soestercourant geplaatst voor extra vrijwilligers en dat heeft zijn effect bereikt. Tijdens Corona hebben zich veel jongere vrijwilligers aangemeld omdat zij thuis zaten of minder opdrachten hadden (zzp'ers) en tijdelijk iets voor de samenleving wilden betekenen. In totaal hebben zich 65 nieuwe vrijwilligers aangemeld en zijn er 84 vrijwilligers in 2021 gestopt. Voor de SWOS blijft het van belang om het vrijwilligersbestand op peil te houden. Om nieuwe jongere aanwas te binden, is het van belang om beter op het netvlies te komen van inwoners die de pensioengerechtigde leeftijd bereiken.

Aantal vrijwilligers SWOS		
2019	2020	2021
470	461	442

Van vrijwilliger naar aanvrager

Vrijwilliger **mevrouw H.** is jarenlang vrijwilliger geweest bij de SWOS. Nu zij ouder wordt (82) heeft zij zelf behoefte aan een vrijwilliger als maatje. Zij is gematcht met mevrouw S. Beide dames zijn zeer enthousiast over hun match! Elke week wandelen zij samen met hun hondjes en sturen zij foto's van hun wandelingen.

Vrijwilligersmakelaar

De SWOS beschikt over een vrijwilligersmakelaar die een match maakt 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, beweegmakelaars, gemeente POH'ers 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. In 2021 zijn 76 aanvragen ontvangen waarvan 36 aanvragen zijn ingevuld, 31 aanvragen zijn ingetrokken (overleden, verzorgingstehuis etc.) en eind 2021 nog 9 aanvragen open stonden.

Botenliefhebbers

De heer V. heeft ondersteuning gehad van de Seniorencolach. Na deze succesvolle ondersteuning, wil hij graag ingezet worden als vrijwilliger. Hij is succesvol gematcht met de heer L. Beiden zijn geïnteresseerd in alles wat met boten te maken heeft. Wekelijks komen zij samen en delen verhalen en bladeren door boeken. Beiden zijn blij met het contact dat tot stand is gebracht.

Respijtzorg

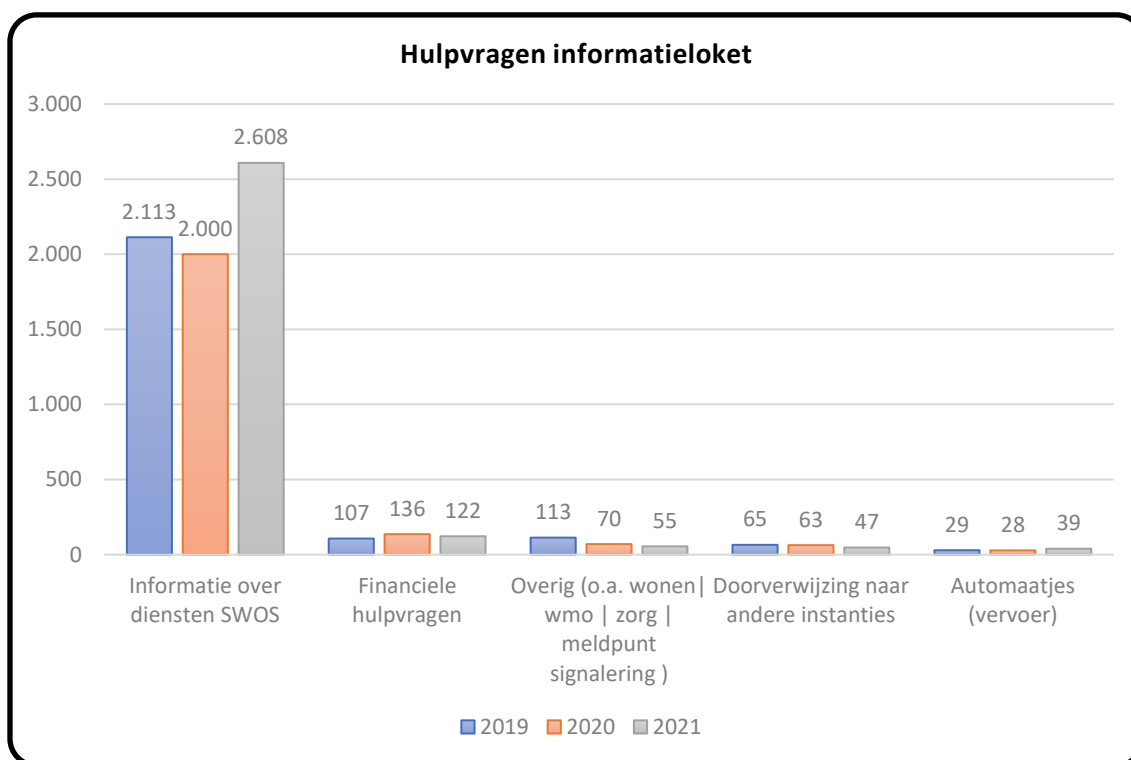
Via de gemeente komt een aanvraag binnen voor respijtzorg. Mantelzorger mevrouw D. zorgt 24 uur per dag voor haar man met dementie en zoekt op donderdagmiddag een vrijwilliger. In vrijwilliger N. wordt een goede match gevonden. Nu kan mevrouw met een gerust hart weer op donderdagmiddag naar haar creatieve club, wetende dat haar man in goede handen is. Het doet haar erg goed dat zij weer iets voor zichzelf kan doen.

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 Telefonische- en digitale dienstverlening

Het secretariaat van de SWOS is op werkdagen bereikbaar van 08:30 – 13:30 voor allerlei 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 2021 is veelvuldig gebruik gemaakt van dit informatieloket. Het aantal vragen is ten op zichte van 2020 met 25% gestegen.

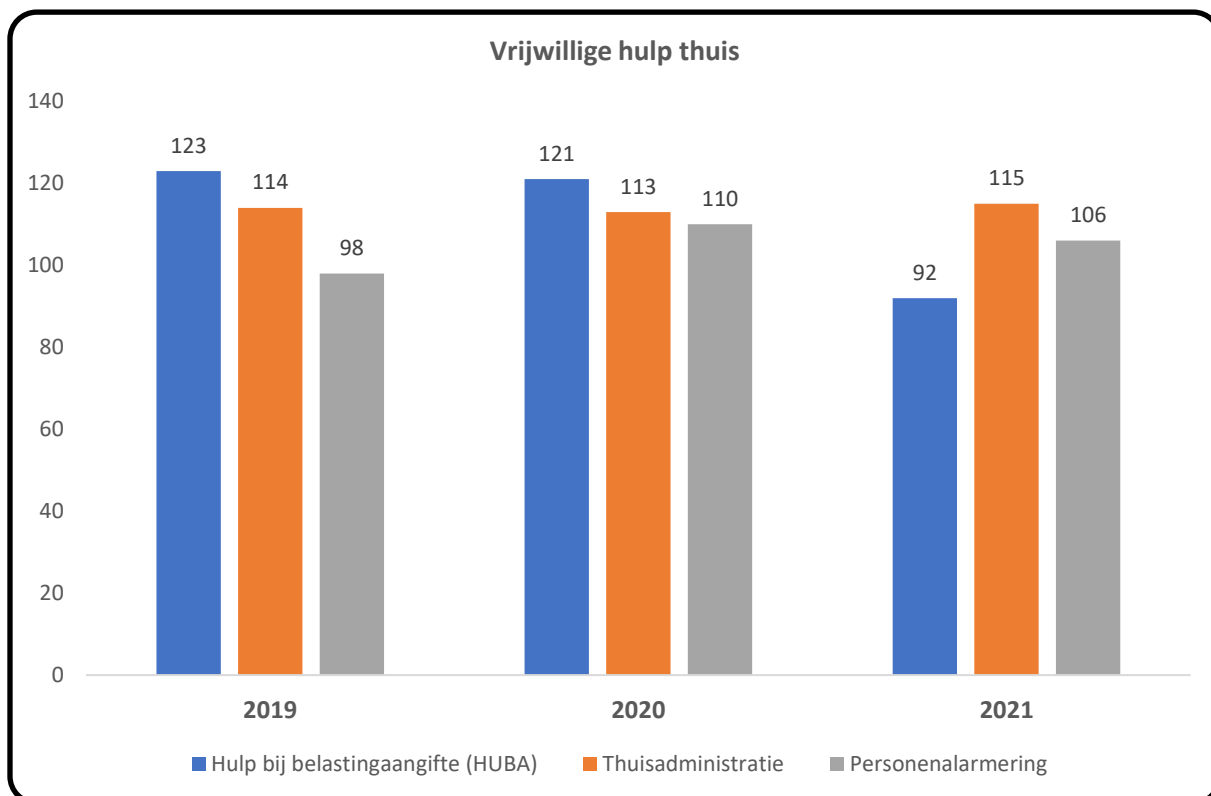


Financiële ondersteuning

Een van de bezoekers van Klarwater wilde heel graag weer in beweging komen en deelnemen aan de Cursus Yoga. Mevrouw dacht dat dit onmogelijk was door haar financiële situatie. Het secretariaat heeft mevrouw geadviseerd over de mogelijkheden voor financiële tegemoetkomingen. Met als resultaat dat mevrouw iedere week met veel plezier kan deelnemen aan Yoga en daar veel plezier aan beleefd.

5.2 Vrijwillige hulp thuis door Seniorenconsulenten

Als een vraag via de telefoon en/of e-mail niet beantwoord kan worden dan schakelt de SWOS een seniorenconsulent in. De seniorenconsulenten zijn vrijwilligers die senioren thuis ondersteunen (vrijwillige hulp thuis) bij o.a. het op orde brengen van administratie, hulp bij belastingaangifte, invullen van digitale formulieren en helpen bij het inschakelen van externe instanties bij complexere vragen.



Compaan (tablet voor ouderen)

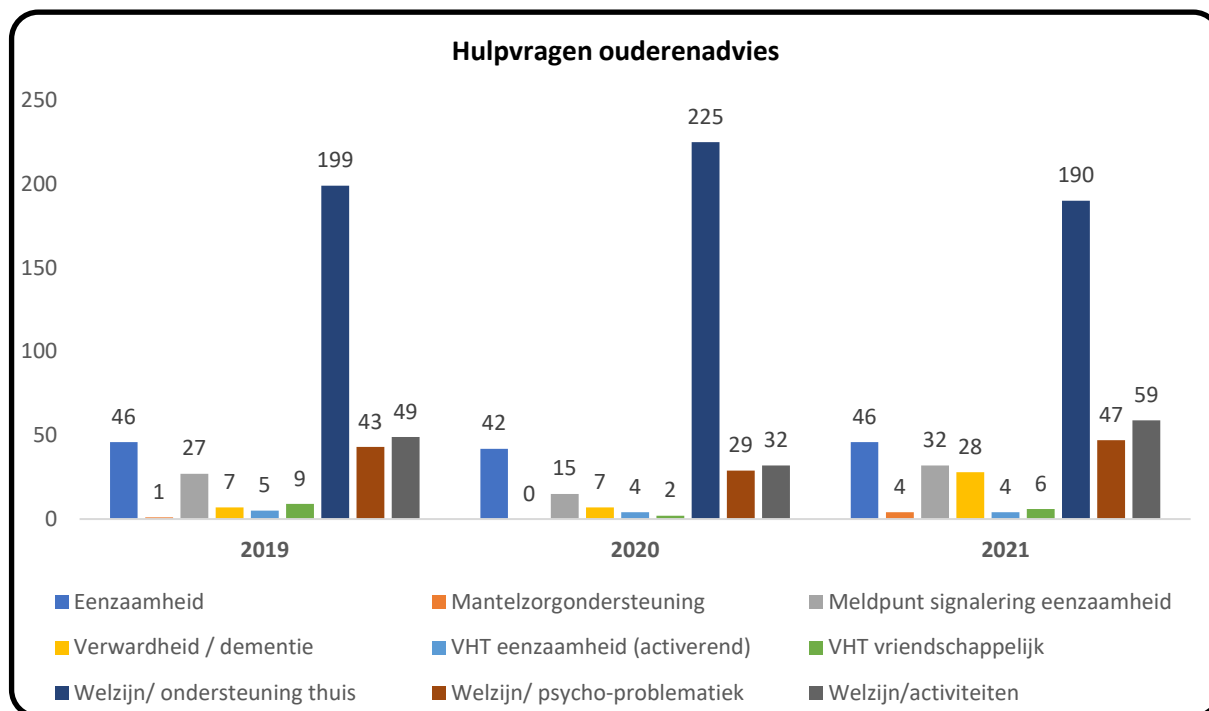
Sinds juni 2021 heeft mevrouw R. een Compaan tablet via de SWOS voor een half jaar gehuurd. Via een vrijwilliger heeft ze lesjes thuisgekregen waarna zij eind november de tablet heeft aangeschaft en een abonnement heeft afgesloten bij Compaan. Ze heeft zich al veel kennis eigen gemaakt aan de hand van 10 onderwerpen die als lessen voor haar klaar staan.

Een foto maken van een onderwerp om te schilderen {jarenlang les gehad} en dan de foto als voorbeeld gebruiken is iets nieuws voor haar. Net als mailen en beeldbellen met vriendin Miep. Dit lukt nu ook omdat haar vriendin de Compaan ook heeft aangeschaft.

De app om met dochters te appen is er opgezet zodat ze veel sneller dan bij mailen iets kan uitwisselen. Programma's terugkijken via NPO is een mogelijkheid en ze heeft ook de korte filmpjes op You Tube ontdekt. Alle mogelijkheden kent ze nog niet maar de Compaan heeft haar al veel plezier gebracht en het is een aanrader voor anderen om er mee aan de slag te gaan.

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 2021 is het aantal hulpvragen (2019: 386 | 2020: 356 | 2021: 416) met 17% gestegen. Met name de hulpvragen op het gebied van eenzaamheid, verwardheid / dementie psycho-problematiek en deelname aan activiteiten zijn in 2021 flink toegenomen.

Een inwonster op leeftijd met cognitieve beperkingen is nieuw in gemeente Soest. Met de ouderenadviseur gaat zij in gesprek over hoe het met haar gaat en wat zij nodig heeft. Hieruit blijkt dat zelf eten koken niet meer gaat en er behoefte is aan structuur: de ouderenadviseur wijst haar op de mogelijkheid om warme maaltijden via de SWOS te gebruiken, die dagelijks wordt bezorgd door een vrijwilliger. Deze voorziening én het dagelijkse contactmoment met de vrijwilliger bieden mevrouw de oplossing en houvast die zij zo goed kan gebruiken. Ook is zij via de ouderenadviseur in contact gekomen met ontmoetingscentrum De Klarinet waar zij met plezier deelneemt aan de koffieochtend en geniet van de maandelijkse bingo.

Een inwonster wiens echtgenoot onlangs is overleden bleek zelf moeilijk voor de administratie te kunnen zorgen, omdat haar echtgenoot dit altijd had gedaan. Met de ouderenadviseur werd in kaart gebracht waar aandacht voor nodig was en er is een koppeling gemaakt met een vrijwilliger die haar nu ondersteunt bij het leren uitvoeren van de administratie. Dit geeft overzicht en rust. Ook bleek dat zij veel alleen thuis was en nieuwe sociale contacten op wilde doen is zij met de ouderenadviseur gaan kennismaken bij ontmoetingscentrum Klarwater, waar zij nu met plezier deelneemt aan het breicafé en koffie schenkt bij de koffie inloop. Dit geeft haar het voelen dat ze zich weer tussen de mensen begeeft en van betekenis kan zijn voor een ander.

Bijlage 1 van 1

Samenstelling bestuur per 31-12-2021

Naam:	Geb. jaar	Aanvang:	1 ^e termijn:	2 ^e termijn:
Jos Dijkmans	1956	22-02-2019	22-02-2022	23-02-2025
Hein Topper	1953	04-01-2021	04-01-2024	
Lilian Swart	1966	10-03-2021	10-03-2024	

Statutair kunnen bestuursleden voor max. 2 termijnen van drie jaar worden benoemd.

Dhr. H. Wessels en W. de Kam zijn in 2021 teruggetreden als bestuurslid.

Medewerkers 2021

- I. Sleurink Directeur (tot en met 30 sept. 2021)

- M. Dijkstra Secretariaat
- M. Muis Secretariaat
- M. Smeets Secretariaat
- A. de Voer-Hoekzema Secretariaat (inval)

- D. van Enkhuizen Sociaal werker Soesterberg
- J. Hornman Sociaal werker Klarinet
- G. Loeff Sociaal werker (inval, per 31-12-2021 uit dienst)
- A. van Vliet Sociaal werker Klaarwater

- S. van den Berg Beweegmakelaar
- M. Roest Beweegmakelaar aangepast sporten

- C. Hoekstra Ouderenadviseur
- J. Hotke Ouderenadviseur

- A-Yi Kah Vrijwilligersmakelaar (per 31-12 uit dienst)
- D. Wagenaar Vrijwilligersmakelaar
- E. Reina Mantelzorgondersteuner
- T. Campschreur Seniorencoach