



Op weg in
jouw buurt!

JAARVERSLAG

2023

WELZIJNSKOMPAS
HILLEGOM – LISSE



Inhoudsopgave

Maatschappelijke Agenda	4	GEZOND leven	22
Samen méér impact maken	6	Mantelzorg	24
Welzijns KOMPAS	10	VRIJWILLIG actief	28
Meedoen & ONTMOETEN	12	De organisatie	32
In de BUURT	16	Verantwoording	34
Positieve Gezondheid	20		

Wij zijn in de buurt

Er is een indrukwekkend filmpje gemaakt door het LSA over de kracht van de gemeenschap: Wij zijn hier. Over al het moois dat er al wordt gedaan door inwoners. Over de oplossingen die zij bieden. 'Zie ons', zeggen zij. 'Wij zijn hier'.

Geïnspireerd hierdoor zetten we de laatste tijd grote stappen als organisatie. Door steeds meer gemeenschapsgericht te werken. Te versterken wat er al is. 'Jullie zijn hier en wij sluiten daarop aan': Wij zijn altijd in de buurt. Welzijnskompas is er voor mensen die bruisen van de ideeën. Die de dorpen mooier, socialer, groener en duurzamer willen maken. Wij faciliteren initiatieven met onze doekracht, ons netwerk, met fondsenwerving.

Wij zijn er ook voor mensen die niet zo gemakkelijk meedoen en dat met wat extra aandacht of ondersteuning wél kunnen. Zo signaleren we gemeenschapskracht en hulpvragen en fungeren als verbinder tussen beide.

Met 18 mensen sterk, kunnen en doen we ongelooflijk veel. Tegelijkertijd zien we grote uitdagingen: eenzaamheid, polarisatie, laaggeletterdheid, armoede. Buurtwerkers en sociaal werkers kunnen niet alles oplossen. Maar er wel voor zorgen dat mensen worden gezien, gehoord en serieus genomen. Dat gemeenschapskracht weer zichtbaar wordt.

Wij gaan ook in 2024 voor minder individueel en meer samen. Voor sterke verbindingen in de buurt met inwoners, zorg, wonen en ondernemers.

We zien elkaar!

Nyncke Morad

directeur

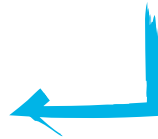




1. Maatschappelijke Agenda



Onze missie =
 bijdragen dat
 iedereen mee
 kan doen



Onze missie sluit volledig aan op de Maatschappelijke Agenda van Hillegom en Lisse: (Mag) een leven lang meedoen. De gemeenten vertrouwen op de kracht van haar inwoners. Maar er is ondersteuning voor wie dat nodig heeft. Want niet iedereen kan op eigen kracht meedoen. En dus maken wij dat mogelijk.

De expertise van Welzijnskompas is community building, werken aan collectieve oplossingen, aanboren van veerkracht en talent. Wij maken mogelijk dat mensen kunnen meedoen, hun sociaal netwerk uitbreiden, dat ideeën tot bloei komen en dat mensen een beroep durven en kunnen doen op elkaar. Hiermee dragen we bij aan de ambities van de maatschappelijke agenda.

De 7 opgaven van de MAG.





2. Samen meer **IMPACT** maken

Welzijnskompas werkt in netwerken van enthousiaste mensen rondom gezamenlijke opgaven. In allerlei verbanden werken we zo samen aan preventie.

Partner van inwoners

Vier mooie voorbeelden waar inwoners in de lead zijn: Bakkie Troost, IMpossible, Samen Verder en Gewoon Gezond Gewicht. Deze vier activiteiten zijn bedacht en opgezet door krachtige inwoners die van betekenis willen zijn voor anderen. En dat niet alleen willen, maar ook doen! Onze rol is om te zorgen dat hun plannen vleugels krijgen door te faciliteren en de achterkracht te zijn.

Pilotbuurten

De ambitieovereenkomst 'Betekenisvol ouder worden' gaf een kickstart aan samenwerking in de buurt. Met o.a. gemeente, thuiszorg, Stek, Wijksamenwerkingsverband en Voor ieder 1 organiseren we Buurtleutjes en gaan we in gesprek met inwoners. Over waar inwoners energie van krijgen of juist tegenaan lopen. In de Componistenbuurt in Lisse en Olympiakwartier in Hillegom zijn we zo aan het uitvinden wat er voor nodig is om betekenisvol ouder te worden. Wat gebeurt er al, wie is actief, wie heeft een vraag of een idee. Met elkaar geven we zo een boost aan gemeenschapskracht.



De toegang 0-100

Het is belangrijk dat inwoners van Hillegom en Lisse de weg naar laagdrempelige ondersteuning gemakkelijk kunnen vinden. Dat gebeurt in de samenwerking met Voor ieder 1.. Inwoners vinden ons aan de balie. Maar ook in het sociaal team zijn we actief. We zoeken haakjes bij wat inwoners zelf kunnen en willen. We maken andere oplossingen zichtbaar en verbinden mensen met elkaar, met activiteiten, ontmoetingsplekken, verenigingen en supportgroepen.



Welzijn op Recept

Dé samenwerking tussen huisartsen en praktijkondersteuners en Welzijnskompas. Inwoners die klachten hebben waarvoor geen medische oorzaak wordt gevonden, worden doorverwezen naar Welzijnskompas. Dat kan inmiddels ook via ZorgDomein. Stress, eenzaamheid, financiële spanning, verlies of somberheid hebben een grote impact op je gezondheid. En bij onze welzijnscoaches kun je juist voor deze uitdagingen terecht.





PROJECT TALENT

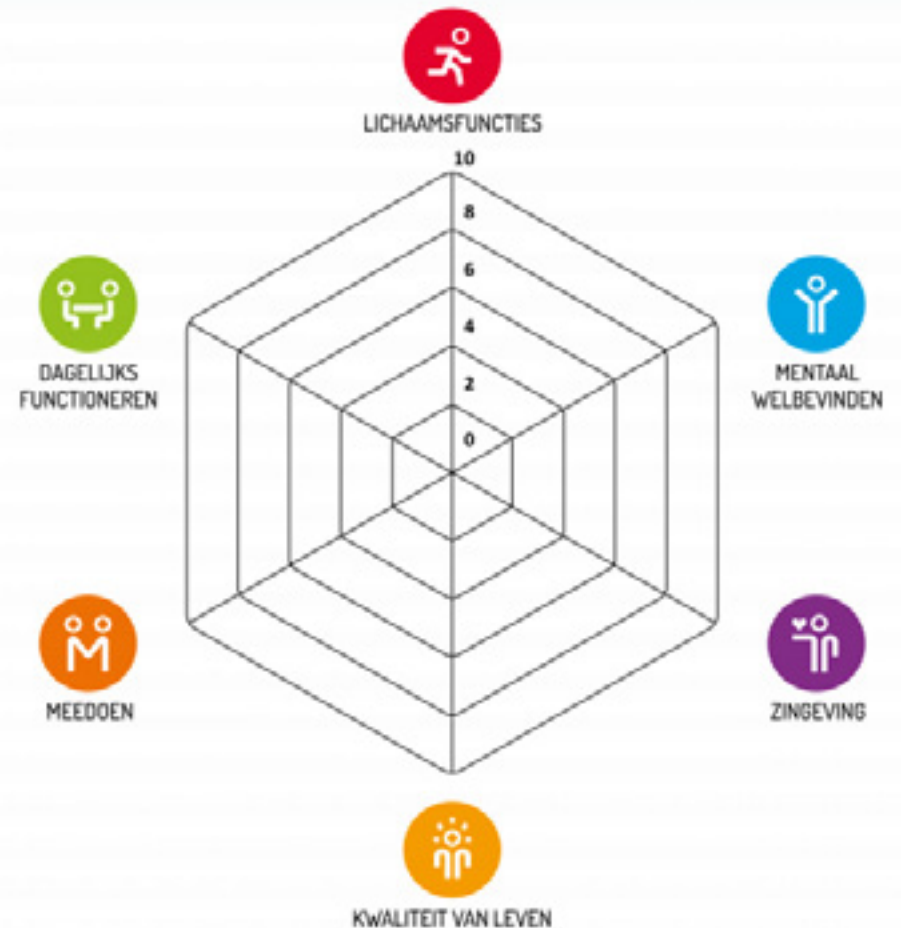
Project Talent

Jongeren hebben de toekomst! En zijn dus ook onze toekomstige vrijwilligers. De maatschappelijke diensttijd helpt om als jongere jouw talenten te ontdekken. In Project Talent werken we met Welzijnskwartier, scholen en verenigingen samen om jongeren een mooie ervaring te geven.



Lisse actief

De buurtsportcoaches werken aan meer verbindingen tussen fysieke en mentale gezondheid. Tussen inwoners die willen bewegen en organisaties die dit faciliteren. Twee initiatieven waar we trots zijn aan bij te hebben gedragen: Wandel Gezond Lisse Rond en de Fittest 65+. Dit zijn mooie brede samenwerkingen gericht op preventie. Lees hier het jaarverslag van het Buurtsportcoachteam.



Alliantie Positieve Gezondheid

Welzijnskompas onderschrijft de missie van de Alliantie Positieve Gezondheid: op weg naar de gezondste regio in 2030. Daarom zijn we actief in de Leerateliers en bijeenkomsten voor bestuurders en Gangmakers. Met elkaar ontwikkelen we nieuwe manieren om Positieve Gezondheid een boost te geven. Dat doen we binnen onze organisatie, in gesprek met inwoners, richting de wijk en met de zorg.



Healthy Hillegom

De gezonde keus de gemakkelijke keus te maken. Dat is waar Healthy Hillegom voor staat. Met partners van SportSupport en Welzijnskwartier maken we projecten en activiteiten mogelijk die de gezonde keus mogelijk maken. Gezonder leven is niet alleen een persoonlijke keus, de omgeving doét ertoe. Een omgeving die uitnodigt en stimuleert om gezondere keuzes te maken, daar dragen we aan bij.



Eén tegen eenzaamheid

Een kerngroep van betrokken professionals en inwoners maakt zich sterk voor de aanpak van eenzaamheid. Zo is de Week van de Ontmoeting georganiseerd met ruim 50 activiteiten in Hillegom en Lisse. Er zijn workshops over eenzaamheid gegeven bij Marente, tijdens de Europese Week van Mentale Gezondheid en bij de opening van de Week van de Ontmoeting. Ook hebben Welzijnskompas en Muziekschool een training over eenzaamheid ontwikkeld. De website herken-eenzaamheid.nl is er voor iedereen die meer wil weten over de aanpak van eenzaamheid.

Meedenkersnetwerk

Meedenkers zijn deskundige vrijwilligers of professionals die helpen antwoord te vinden op persoonlijke vragen. Een steuntje in de rug zijn. Mooi dat via het Meedenkersnetwerk zowel ervaringsdeskundigheid als professionele ervaring te vinden is. Vanuit Welzijnskompas zijn twee professionele Meedenkers actief.

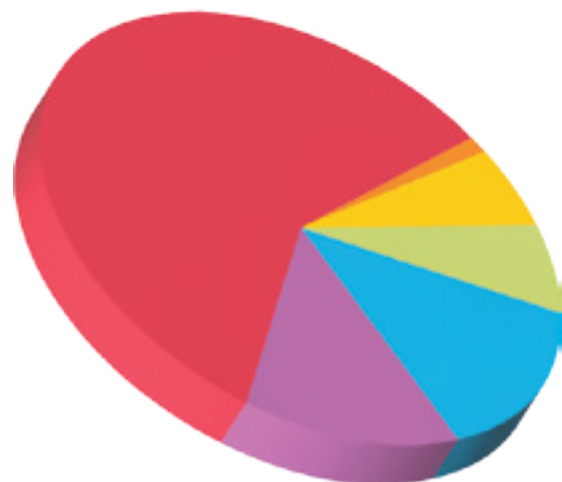




3. Welzijns**KOMPAS**

Zo'n 1200 keer per jaar kloppen inwoners bij onze receptie aan met een vraag. Alle vragen gaan in de kern over hoe zij aan het gewone leven kunnen meedoen. Vragen over vervoer, want hoe kom je ergens als je niet meer mobiel bent. Vragen over mantelzorg, want er moet veel worden geregeld als je zorgt voor een partner die ziek is. Als het kan, beantwoorden we de vragen direct telefonisch. Regelmatig is er meer aan de hand, dan gaat de vraag door naar de welzijns- of mantelzorgadviseur. De adviseur kijkt met een brede blik mee naar mogelijkheden. Zoals het netwerk aan voorzieningen in de buurt. Het eigen netwerk dat vaak groter is dan men denkt. Naar wat iemand wél kan.

Steeds vaker zijn we in contact met inwoners die zélf iets willen doen voor anderen. Zoals het opzetten van een supportgroep voor jonge mensen met een beperking. Of een ontmoetingsgroep voor mensen die te dealen hebben met verlies. Geweldige initiatieven die wij graag ondersteunen. Zo zijn onze sociaal werkers niet alleen een wegwijzer en verbinder, maar faciliteren zij vooral de kracht van de inwoners zelf.



Aantal meldingen op basis van Positieve Gezondheid

- 15** Lichaamsfuncties
- 63** Mentaal welbevinden
- 76** Zingeving
- 174** Kwaliteit van leven
- 157** Meedoen
- 667** Dagelijks functioneren





4. Meedoen en **ONTMOETEN**

Maatje zoekt Maatje

Waren we in 2022 inwoners nog individueel aan het koppelen, in 2023 zijn we een nieuwe weg ingeslagen met Maatje zoekt Maatje. Waarbij we mensen samenbrengen die anderen willen leren kennen. In een gezellige setting. Wat er vervolgens ontstaat? Dat is aan mensen zelf. Er is een klik of niet. Soms wisselen mensen gegevens uit en soms blijft het bij één gezellige avond. En ook dat is prima. Volgende stap is om Maatje zoekt Maatje met inwoners samen te organiseren. Ook dat is een geweldige manier om actief te zijn en mensen te leren kennen.

“Het is zo leuk dat ik nu even een appje kan sturen en er altijd wel iemand is die zin heeft om een kop koffie te gaan drinken. We hebben een leuk groepje mensen met dezelfde interesses. Er zijn geen verplichtingen, we spreken af als we er zin in hebben. Fijn is dat, want ik wil niet iedere week vast zitten aan iets.”



www.meedoeninhillegom.nl

Meedoen moet mogelijk zijn voor iedereen. Om dit gemakkelijker te maken, heeft de gemeente Hillegom het platform meedoeninhillegom.nl opgezet. Onze community builder Laura legde contact met 104 organisaties. Dit persoonlijke contact resulteert in een groeiend aantal deelnemers op het platform. Waarmee het steeds meer een sociale kaart wordt voor alle Hillegommers.

Meedoen dankzij AutoMaatje

De hit van het moment is toch wel AutoMaatje. Niet nieuw, wel onverminderd populair. En dat is heel logisch met een groeiend aantal ouderen dat niet meer zo mobiel is. Bovendien is AutoMaatje een laagdrempelige manier van vervoer en is er altijd een fijn contact met de vrijwillige chauffeur. Onze vrijwilligers zorgen dat de matches worden gemaakt en inmiddels zijn er ook twee vrijwillige coördinatoren actief, waar we heel blij mee zijn.



“Mijn hobby is autorijden en als AutoMaatje kan ik dit combineren met helpen en bezig zijn. De mensen zijn ontzettend dankbaar en blij als ze weer geholpen zijn.”



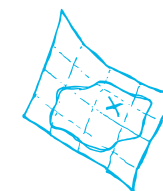
34

AutoMaatjes



210

deelnemers



628

ritjes



Dé ontmoetingsplek in de buurt: Plein28

Waar ontmoet je nieuwe mensen, of zie je vertrouwde gezichten? Een buurthuis of ontmoetingscentrum is voor veel mensen dé plek om anderen te ontmoeten. Zo ook Plein28. Met 135 unieke bezoekers per week bruist het er van de ontmoeting. Ons uitgangspunt is: Plein28 maken we samen levendig, gezellig, is een broedplek voor nieuwe activiteiten en iedereen hoort erbij.

Community builder Laura is geen activiteitenbegeleider of programmamaker maar zorgt ervoor dat iedereen mee kan doen. Dat inwoners zelf aan het stuur staan van activiteiten. Er zijn geen deelnemers of vrijwilligers: iedereen brengt iets van zichzelf mee. En buiten Plein28 wordt het contact vaak voortgezet; zo ontstaan er nieuwe verbindingen. Nieuwste loot in Plein28: de Duurzame Woonkamer. Met een donatie van LSA hebben de energiecoaches in Plein28 een duurzame woonkamer ingericht voor informatie over verduurzamen en energie besparen.

 **574** unieke bezoekers

“Dat de cursus in Plein28 werd gegeven, heeft voor mij de drempel weggenomen om er ook voor andere activiteiten binnen te lopen.”

“Ik ben zo blij dat Samen Eten wordt georganiseerd, ik hoop dat het elke maand terugkomt!”

“Ik miste mijn sociale contacten en bij Plein28 heb ik die weer gevonden.”

Delen maakt gelukkig

De Week van de Ontmoeting is hét moment in het jaar waarin mooie ontmoetingen tot stand komen. En er is aandacht voor eenzaamheid waar maar liefst 40% van de inwoners af en toe last van heeft. Ludieke actie in deze week is het Ontmoetingsgebakje. Bedacht door Buurtwerker Carlijn. Van Welzijnskompas krijgen deelnemers twee gebakjes; één voor jezelf en één voor een ander. Om samen op te eten, bijvoorbeeld met een zieke vriendin. Met je vader die vaak alleen is. Of met de buurvrouw die het als alleenstaande moeder toch maar mooi redt. Ook de BuurtKracht bloem is uitgedeeld in de Week van de Ontmoeting. Eén voor jezelf en één ... precies. Want van samen delen wordt iedereen gelukkiger.

 **194** ontmoetingsgebakjes

“Het ontmoetingsgebakje ga ik eten met een vriendin die weinig de deur uitgaat en eenzaam is.”





Summerschool

Nog zo'n mooie ontmoetingsplek vol reuring en creativiteit: Summerschool. In de zomertijd, als veel mensen hun biezen hebben gepakt, vieren wij met inwoners Summerschool. Een plek om je creativiteit te laten stromen, in beweging te komen, nieuwe mensen te leren kennen of je kennis te delen. Projectleider Natalia ziet overal kansen en ideeën. In 2023 hebben we Summerschool daarom samen met inwoners en ondernemers georganiseerd. Speeltuinen, Hillegomse Muziekschool, Volksuniversiteit Lisse en Plein28 zetten de deuren open. SeniorWeb en creatieve inwoners deelden hun talenten.

 **175** bezoekers

“Plezier, voldoening en gezelligheid”

“Ik vond het super leuk, het was alsof je in een warm bad belandde.”

KOFFIE+

Een mooie samenwerking tussen de bibliotheek Bollenstreek en Welzijnskompas: de KOFFIE+ ochtenden. Waar inwoners van Lisse elkaar kunnen ontmoeten aan de hand van een interessant thema, een workshop of activiteit. Iedere maand staat er wat anders op het programma. KOFFIE+ voorziet in een behoefte want de ochtenden zitten lekker vol.

Een beetje hulp

Zelfstandig blijven, met een beetje hulp van anderen. Dat is het idee achter de diensten Maaltijdbezorging, Klussen en Administratie. Vooral ouderen zijn hiermee geholpen. Een warme maaltijd als je zelf niet meer kunt koken. Een klus in huis omdat je als 80-jarige niet meer het trappetje opgaat. Of hulp bij administratie, omdat digitale regelzaken best ingewikkeld zijn. De diensten worden door onze vrijwilligers uitgevoerd en daar zijn we heel blij mee. We bespreken ook hoe we met elkaar andere oplossingen kunnen ontwikkelen. Meer vanuit de buurt, de gemeenschap. Omdat vrijwilligers ook op leeftijd zijn. Of ermee stoppen. En dan is die alleenstaande oudere weer op zichzelf aangewezen. Met vrijwilligers en buurtverbinders willen we in 2024 kijken wat we samen anders kunnen doen.

 **1900** maaltijden

 **40** klussen

Papierwinkel

Nog zo'n voorbeeld van hoe inwoners en organisaties elkaar versterken is de Papierwinkel. Het begint met een vraag: inwoners die moeite hebben hun administratie op orde te krijgen, niet weten hoe ze digitaal iets regelen, brieven krijgen die ze niet begrijpen. De wereld van regels en formulieren is ingewikkeld. Zeker als je niet bent opgegroeid met het internet of als Nederlands niet je moeders taal is. Gelukkig zijn er mensen die vrijwillig helpen deze vragen te beantwoorden. En kan Welzijnskompas samen met de bibliotheek en Humanitas dit wekelijks faciliteren. Zodat inwoners aangehaakt kunnen blijven.

 **64** bezoekers Hillegom

 **53** bezoekers Lisse

 **10** vrijwilligers



5.
in de
BUURT



Trots op BuurtKracht

In september 2023 is ons project BuurtKracht geselecteerd door het Oranje Fonds voor hun tweejarig kennisprogramma Sterke Buurtverbinders. Drie dagen lang hebben onze community builders zich met 18 andere initiatieven ondergedompeld in het programma. Daarna zijn ze met inwoners aan de slag gegaan in het BuurtKracht Bruis Lab. Het Lab is een plek waar buurtverbinders samen bruisen, brouwen en bouwen aan initiatieven die zorgen voor meer verbinding in de buurt. Het kan gaan om meer groen in de wijk, het delen van verhalen, met elkaar in beweging komen of een boodschappendienst. De uitkomst ligt altijd open, omdat we samen bruisen en omdat geen enkele buurt hetzelfde is. Het BuurtKracht Bruis Lab bestaat uit een jaarprogramma met een maandelijkse workshop. Onze community builders faciliteren het Lab, maken verhalen en initiatieven zichtbaar en zorgen dat nieuwe buurtverbinders kunnen aanhaken en mee gaan bruisen. Onderzoeksinstituut Verweij-Jonker volgt twee jaar lang wat het effect is van deze vorm van gemeenschapsgericht werken.



“Er is zo veel op te lossen met straatgenoten.”

Straatverbinding

Het project waar onze buurtwerkers zich met hart en ziel voor inzetten, is BuurtKracht. Een netwerk van straatverbinders slingert inmiddels door Hillegom en Lisse. In 38 straten zijn straatverbinders actief. Zij hebben oog voor lief en leed in hun straat. Organiseren kerstboomacties of straatfeestjes. Welzijnskompas faciliteert met een Potje BuurtKracht van 100 euro per straat, een inspiratiebox, een maandelijkse nieuwsbrief en bruisende workshops. En haakt continu aan bij inwoners die ook iets willen met hun straat.



28

straatverbinders
in Hillegom



19

straatverbinders
in Lisse



5

workshops met
47 deelnemers

“Elkaar leren kennen is goed. Ik zie veel gezichten, maar waar wonen zij? Ik schiet graag te hulp, maar wist niet wat te doen. Door BuurtKracht komen er hulpvragen naar boven. De whatsapp groep helpt daar bij.”





Groen opbouwwerk

Buurtacties zijn niet voor niks vaak 'groene' acties. Samen de handen uit de mouwen en in de aarde verbindt! Maar liefst 93 boomspiegels en acht balkons zijn in 2023 vergroend door inwoners. Waarmee Hillegom en Lisse nog mooier zijn geworden en buurtcontacten zijn verstevigd. Ook de kerstbomenactie draagt bij aan mooie ontmoetingen: 55 kerstbomen zijn neergezet, opgetuigd en bewonderd in 55 straten. De buurtwerkers zetten de initiatieven in gang, onze partners van Stek en HLTSamen maken het mede mogelijk. Een fijne samenwerking!



De Groeituin als ontmoetingsplek

De Groeituinen in Hillegom zijn het beste voorbeeld van hoe een initiatief kan uitgroeien tot een echte ontmoetingsplek. Van en door inwoners. Een paar jaar geleden hebben we fondsen geworven om de gemeenschapstuinen te realiseren. En nu zijn het plekken waar iedereen welkom is om te tuinieren, ontmoeten, en oogsten. Onze buurtwerkers zijn altijd beschikbaar om te sparren maar het eigenaarschap ligt bij de inwoners. De Groeituinen zijn nu ook onderdeel van de tuinvereniging Oude Beek, opgezet door Hillegommer Gerard Brom. Zo kan gemeenschapskracht verder tot bloei komen.

 19 deelnemers



Schminkgeluk

Wat tovert een lach op elk gezicht? Geschminkte koppies natuurlijk. Een mooi voorbeeld van gemeenschapskracht is de groep Schminkgeluk. 19 vrouwen oefenen samen in Plein28 om tijdens evenementen kinderen zo mooi mogelijk te schminken. Onze buurtwerker zag de mogelijkheden, organiseerde een training en schminkmaterialen, en de vrouwen deden de rest. Wie erbij was tijdens de Week van de ontmoeting, de jaarmarkt, het Zomerfestival, het GroenDoenPlein en het boomfeest, heeft ze zeker gezien!



19

deelnemers



6

evenementen

“Schminkgeluk zorgt bij mij voor heel veel geluksmomentjes! Ik kan met Schminkgeluk veel ervaring opdoen en vind het fijn dat ik daarmee ook bijdraag aan een mooiere samenleving.”



A young woman with curly brown hair, wearing a brown cardigan over a red top, is laughing joyfully in a meeting. She is the central focus of the image. In the background, other people are seated at a table, but they are out of focus. The setting appears to be a bright, modern office or meeting room with large windows.

6. Positieve Gezondheid

Training Positief Leven

Inwoners die het lastig vinden om met uitdagingen om te gaan, kunnen gemakkelijk in een neerwaartse spiraal terecht komen. De training Positief Leven helpt dit te voorkomen. De training wordt gegeven door onze sociaal werkers wat het laagdrempelig maakt om mee te doen. Deze training van vijf bijeenkomsten zit vol oefeningen, is een ontmoetingsplek, en legt de nadruk op wat wél kan.

 **17** deelnemers

“Altijd ben ik bezig geweest voor anderen. Sinds een poosje probeer ik ook goed voor mezelf te zorgen. De cursus heeft me daarin geholpen. Ik merk dat ik m'n grenzen beter bewaak – heel prettig.”

Welzijnsadvies

We gunnen het iedereen: een welzijnsadviseur die tijd maakt voor de persoonlijke vraag. Die niet alleen luistert, adviseert en informeert maar ook coachingsgesprekken voert als daar behoefte aan is. Positieve Gezondheid biedt een prachtig kader om een gesprek te hebben over wat er voor de ander toe doet. Alles mag aan bod komen. Onze sociaal werkers zijn getraind in Oplossingsgerichte Coaching, Motiverende gespreksvoering en Positieve Gezondheid. Zij zijn volledig toegerust om met inwoners het 'brede gesprek' te voeren. Zij kennen de sociale kaart en zijn actief in allerlei netwerken waardoor ze inwoners gemakkelijk in contact kunnen brengen met vrijwilligerswerk, ervaringsdeskundigen, supportgroepen of een welzijnscoach.

 **218** welzijnstrajecten

“Ik zie dat wat ik voel eigenlijk normaal is. Ik heb mijn balans weer gevonden en weet wat ik kan doen als ik ga wiebelen.”

Workshops

130 mensen hebben de kans gekregen om in 2023 mee te doen met een workshop Positieve Gezondheid van onze adviseur Laura. Zowel beleidsmedewerkers, bestuurders, managers, WMO-consulenten en inwoners maken op deze manier kennis met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid: gezondheid is veel méér dan niet ziek zijn. Met een uitgebreide presentatie en ervarings sessies leren deelnemers hoe je PG kunt toepassen. Want als je het zelf ervaart, snap je veel beter hoe het bij iemand anders overkomt.



Lekker in je Vel

Een nieuwe training voor iedereen die een klein zetje nodig heeft om 'lekkerder in je vel te zitten'. Over kleine acties, schouderklopjes, motivatie, je veranderwens, zingeving en veerkracht. Deze training is door Welzijnskompas en Welzijn Teylingen ontwikkeld op basis van Positieve Gezondheid. We merkten dat er behoefte is aan een luchtige training die concrete handvatten geeft. En het werkt: de eerste 10 deelnemers zijn enthousiast en geven positieve feedback.

“Een waardevolle cursus waar je veel over jezelf leert en mee verder kan.”

“Gun jezelf de tijd en aandacht. Delen is helen.”

“Verruim je blik en verbeter je gezondheid.”





7. GEZOND leven

Samen Gezond

De training Samen Gezond is een samenwerking tussen sportaanbieders en onze sociaal werkers. Gezonde voeding, lunchen, bewegen en kletsen, het komt allemaal samen in deze training die bestaat uit een reeks van bijeenkomsten. Dat de samenwerking tussen sport en sociaal werk in Lisse goed op stoom komt, is vooral te danken aan het buurtsportcoachteam. Buurtwerker Dionne zorgt dat inwoners worden uitgenodigd om mee te doen én helpt hen op weg om zelf activiteiten op te zetten.

 **31** deelnemers

“Samen Gezond heeft mij hele gezellige ochtenden gebracht. Het is een laagdrempelige manier om lekker samen te bewegen en nieuwe mensen te ontmoeten.”

Sport & cultuur voor iedereen

Meedoen moet ook mogelijk zijn als je niet veel besteedbaar inkomen hebt. Lid worden van een sportvereniging of muzieklessen nemen: het zit er vaak niet in. De gemeenten Lisse en Hillegom schieten te hulp met hun deelname aan het fonds voor Sport & Cultuur. Welzijnskompas is intermediair en meldt inwoners aan bij het fonds. Van daaruit is het een kleine stap naar meedoen met sport, cultuur of muziek.

Samen zwemmen

Al lang bewezen: bewegen is goed voor je fysiek én mentaal welbevinden. Daarom vinden we het zo belangrijk dat bewegen onderdeel is van het sociaal werk. Het is een middel om mensen te ontmoeten en je voelt je prettiger, fitter, actiever. Buurtwerkers faciliteren daarom Zwemmaatjes als sportieve ontmoetingsplek: elke week liggen mensen met een kwetsbare gezondheid in het water met hun maatje. En na afloop is er tijd voor een bakkie, even napraten.

 **28** Zwemmaatjes



Fittest voor 65-plussers

Iets om vaker te doen: de Fittest voor 65-plussers waar bij niet alleen fysieke maar ook mentale fitheid aan bod komt. De Fittest 65+ is daarmee een goed voorbeeld van samenwerking tussen het medisch en sociaal domein. Onze sociaal werkers voerden er 40 gesprekken over Positieve Gezondheid met inwoners van Lisse.

Wandel gezond Lisse Rond

Wat doe je als je de Nationale Diabetes Challenge hebt volbracht? Dan ga je door natuurlijk! Na 20 weken wandelen wilden deelnemers door; samen wandelen, elkaar aanmoedigen om in beweging te blijven. Buurtwerker en buurtsportcoach Dionne ondersteunde dit mooie initiatief en hielp de deelnemers, letterlijk, weer op weg.

 **30** deelnemers



Pluim
voor jonge mantelzorgers



Welzijns
Kompas
HILLEGOM
LISSE

*Altijd in
de buurt*

In blik van
zandering

ANKWEL

8. Mantelzorg

Mantelzorgen doe je niet alleen

Steeds meer inwoners zijn mantelzorger voor een naaste. Vaak met plezier want van betekenis zijn voor een ander geeft voldoening. Mantelzorgtaken kunnen ook opeens toenemen of zwaarder worden. En dan neemt de draagkracht van wat je aan kan, snel af. Hoe kunnen we dit helpen voorkomen? Door als mantelzorgadviseur inwoners te bereiken die nog niet overbelast zijn. En ervoor te zorgen dat inwoners informatie krijgen die helpt bij regeltaken. Of doordat ze aan kunnen haken bij een supportgroep waar ervaringen en kennis worden uitgewisseld. Zo helpen we mantelzorgers om zichzelf en elkaar te helpen.

 **172** mantelzorgtrajecten

Adempauze

Uniek in Nederland; de Adempauzeregeling voor inwoners uit Hillegom en Lisse die mantelzorgen. Een mooi samenspel tussen gemeente en Welzijnskompass heeft ervoor gezorgd dat deze unieke regeling tot stand is gekomen. En dat inwoners die mantelzorgen op adem kunnen komen door zelf te bepalen wat ze doen met deze regeling. Bijvoorbeeld ontspanning, gezelschap aan huis of een dagje uit met het hele gezin. Jaarlijks zijn er al zo'n 100 inwoners die gebruik maken van de regeling. En dat mogen er nog meer worden wat ons betreft.

 **57** toekenningen Hillegom

 **54** toekenningen Lisse

“Ik heb dit jaar voor het eerst een Pluim gekregen. Heel blij mee en superleuk dat er mensen zijn die denken, die doet dat wel goed.”

Pluim en Mantelzorgcompliment

Een klein gebaar dat groots wordt ontvangen: het mantelzorgcompliment voor volwassenen en de Pluim voor jongeren. De bon die jaarlijks wordt uitgereikt, is veel meer dan een cadeautje. Het is een erkenning van de enorme impact van mantelzorg. Zonder al die inwoners die mantelzorgen zou de wereld van chronisch zieken, mensen met een beperking, of gezinnen met zorgintensieve kinderen, er heel anders uitzien. Daarom dus. Welzijnskompass reikt de bonnen uit, geeft aanvullende informatie over mantelzorg en maakt met wie wil direct een afspraak voor een ondersteunend gesprek.

 **669** mantelzorgcomplimenten

 **83** pluimen

“Heel hartelijk bedankt, mevrouw! Dit is echt geweldig.”

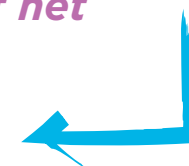
“Mag ik hier op school over vertellen?”

Jonge mantelzorgers

Naast volwassenen zijn er ook kinderen en jongeren die opgroeien met ziekte in hun directe omgeving. Waardoor zij zich zorgen maken, minder aandacht kunnen hebben voor school, sport of vrienden. Wij ondersteunen gezinnen en jonge mantelzorgers die wat extra aandacht kunnen gebruiken. Al is het maar om even stoom af te blazen. Of ergens naartoe te kunnen gaan waar anderen begrijpen hoe jij je voelt.



“Het eerste telefoontje gaf mij meteen steun. En deed me beseffen: ik ben niet de enige en ik hoef het niet helemaal alleen te doen.”



Dag van de Mantelzorg

Nog steeds is het hard nodig om bewustwording te creëren over mantelzorg. Want het raakt heel veel mensen. Ook jongeren, werkenden, mensen van in de 80 die voor hun partner zorgen. Nu hebben hulpbehoevende inwoners nog gemiddeld 7 mantelzorgers. In 2040 zijn dat er nog maar drie. We kunnen allemaal een steentje bijdragen.

Elk jaar vieren we de Dag van de Mantelzorg. We vieren de onzichtbare helden die zorgen voor een naaste. Dit jaar deden we dat met de Mantelzorgmonologen, een ontroerende en humoristische voorstelling voor mantelzorgers en belangstellenden. Er was herkenning, er werd nagepraat, uitgewisseld en even raakte het ons allemaal.

 70 bezoekers





9. VRIJWILLIG actief

Kleurrijk vrijwilligerswerk

Actief zijn als vrijwilliger betekent niet dat je dit bij of voor een organisatie hoeft te doen. Steeds meer mensen kiezen voor een eigen vorm van vrijwillige inzet. Ze bepalen zelf wat ze interessant vinden om te doen, hoe en wanneer ze dat willen doen. Zo zijn er mensen die actief zijn in de Groeituin, als straatverbinder, in Plein28, bij het Repair Café in Lisse, bij wandelgroepen en in buurtkamers. Zij zijn geen 'vrijwilliger' bij Welzijnskompas maar we weten elkaar te vinden, kunnen bij elkaar terecht. Zij kunnen een beroep doen op ons netwerk, onze expertises of budget. Wij kunnen mensen naar hen doorverwijzen, laten ons inspireren en informeren. Zo werken we samen aan een sterke sociale infrastructuur.

Onmisbare vrijwilligers

Waar zouden we zijn... zonder mensen die zich vrijwillig inzetten voor het welzijnswerk. In 2023 hebben 189 mensen zich op een of andere manier vrijwillig ingezet bij Welzijnskompas. Van receptiewerk tot klussen, van welzijnscoaching tot AutoMaatjes. In totaal gaat het om ruim 15.000 uur aan vrijwilligerswerk!

65 Mensen zeiden: tot ziens, het was mooi zo, ik ga weer andere dingen doen. Nogmaals: heel hartelijk dank voor alles wat jullie hebben gedaan!
46 Nieuwe mensen hebben we leren kennen als leuke, betrokken inwoners die zich graag maatschappelijk inzetten. Met al deze mensen hebben we kennismakingsgesprekken, we vragen VOG's aan, we zorgen dat er altijd een back-up is, verzorgen trainingen en feestelijke bijeenkomsten. We leren van en met elkaar. Zonder vrijwilligers... is het niet te doen. Gelukkig maar!

“Vaak gaat het over eenzaamheid en weer mee willen doen. Als welzijnscoach bespreek ik met mensen wat ze leuk vinden en ga mee naar een activiteit.”

“Als je niet (meer) werkt, kan je soms het gevoel krijgen dat je niet meer meedoet in de maatschappij. Nu heb ik weer het gevoel dat ik meetel en iets kan betekenen voor een ander. Dat ik een bijdrage kan leveren.”

Op weg naar vrijwilligerswerk

Iedereen is welkom op weg naar vrijwilligerswerk of met een andere vraag. In 2023 organiseerden we daarvoor wekelijks de Tafel van Welzijnskompas. Met een talententest werden zoekenden op weg geholpen. Vrijwilligersorganisaties schoven aan om te vertellen wat hun club zo leuk maakt. Zo hebben we in Hillegom 30 en in Lisse 40 mensen op weg geholpen naar betekenisvol vrijwilligerswerk.

Vanaf 2024 zijn mensen nog steeds welkom. Niet meer bij de Tafel van ... maar wel aan de tafel van Ingrid voor een persoonlijk gesprek. De vacaturebank op www.welzijnskompas.nl helpt want daarmee wordt het aanbod concreet.

 **83** vacatures gedeeld

“Het heeft me vrijwilligerswerk gebracht waardoor ik weer mee doe en nieuwe mensen heb ontmoet. En me weer gewaardeerd voel.”



Plein28

In Plein28 werken we volgens het principe: voor, door en met inwoners. In het ontmoetingscentrum lopen per week zo'n 140 mensen naar binnen. Als vrijwilliger, bezoeker of deelnemer. Iedereen kan er terecht voor een activiteit, een kop koffie, of om een vraag te stellen aan community builder Laura. Er is altijd een vrijwillige gastvrouw aanwezig. Inmiddels weten steeds meer mensen Plein28 te vinden met een idee, en er kan veel, dus we gaan snel over tot actie met elkaar.

 **574** unieke bezoekers



“Het warme welkom dat ik kreeg bij Plein28 geven wij door aan elkaar. Met een warm hart staan we open voor iedereen.”

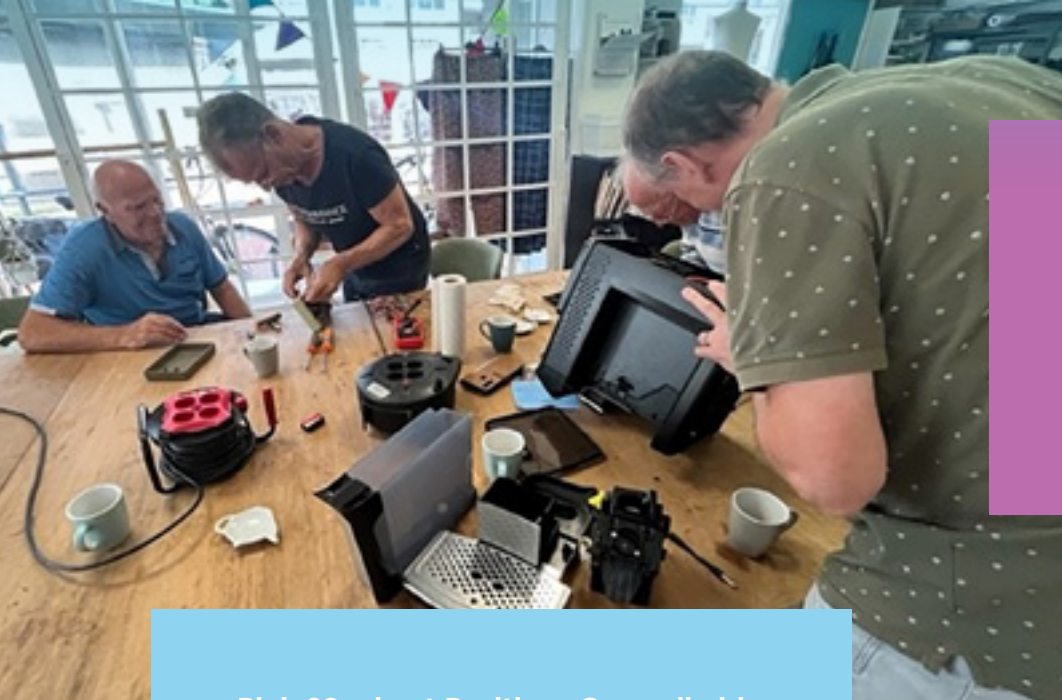
Nieuw is bijvoorbeeld Samen Soep op dinsdag en vrijdag, Creatief met sieraden, Handig met Hout en er is een duurzame woonkamer ingericht door de energiecoaches.

Er zijn lang lopende activiteiten, zoals de breiclub en kaarten maken. Ooit gestart door enthousiaste dames en nog steeds zitten tafels vol vrouwen met elkaar te kletsen tijdens het maken van mooie kaarten en breisels.

Ook de inloop van SeniorWeb is een golden oldie; Plein28 is sinds jaar en dag kennislocatie voor senioren die bij willen blijven op pc, laptop, tablet en telefoon. De vrijwilligers -dit zijn dan weer allemaal mannen- leggen uit hoe het werkt en wat de nieuwste apps en technieken zijn.

“Iets creatiefs bedenken en dan samen met anderen maken. Dit maakt de mensen blij en daar doe ik het voor!”





Het Repair Café is inmiddels onderdeel van het Ambachtenplein. De vrijwilligers repareren eens per maand kapotte spullen, de bezoekers helpen mee. Tegelijkertijd zijn er mensen in het Naaiatelier actief met het verstellen van kleren en het maken van bijvoorbeeld schorten van oude spijkerbroeken. Ook kunnen mensen zelf kledingstukken komen maken in het Naaiatelier. Er zijn altijd ervaren vrijwilligers die een handje helpen.

Plein28 ademt Positieve Gezondheid. Het gaat over zingeving, ontmoeting, lekker in je vel zitten. Steun ervaren van anderen, erbij horen, ertoe doen. Het enige wat mensen daarvoor nodig hebben is een plek en aanmoediging.

Wat is er nog meer: de Sterke vrouwen groep, een tafel vol met vrouwen van allerlei leeftijden en nationaliteiten die elkaar steunen, samen lachen, en elkaar op weg helpen. Samen Eten, lekkere maaltijden bereid door vrijwillige koks. Wandelen met als begin- en vetrekpunt de grote tafel in Plein28. Jambo, de club voor jong en oud met en zonder beperking.

In Plein28 werken we ook samen met Lumen. Er is een informatiepunt over mentale gezondheid en wekelijks is er de Krachtcirkel, voor support. Ook delen we Plein28 een paar keer per week met Raamwerk zodat zij in een huiskamersetting met mensen kunnen eten en praten.





10.

De organisatie

Welzijnskompas is een brede welzijnsorganisatie die werkt in de gemeenten Hillegom en Lisse. We werken nauw samen met onze collega organisaties in de regio. Bij Welzijnskompas werkten in 2023 20 mensen (14 fte), inmiddels zijn het er 18 (13 fte). Onze buurtwerkers en sociaal werkers werken in de haarvaten van Hillegom en Lisse. En vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid.

Er zijn continu circa 150 vrijwilligers actief. De vrijwilligers versterken het welzijnswerk met hun kennis, kunde, aandacht en tijd. Zij zetten zich bijvoorbeeld in als AutoMaatje, bij de receptie, in het buurthuis, bij de klussendienst of als welzijnscoach. Welzijnskompas zorgt ervoor dat vrijwilligers zijn toegerust, en zich gewaardeerd en gezien voelen. Er is ruimte om mee te denken, voor talentontwikkeling en vooral: plezier en voldoening in wat je doet als vrijwilliger.

Ieder met eigen expertise en ervaring. Wij werken volgens de beroepscode sociaal werk en elk jaar laten wij met een jaarverslag en jaarimpressie aan inwoners, opdrachtgevers en fondsen zien wat de impact is van ons werk. Om bij te dragen aan de instroom van jong talent bieden wij jaarlijks minimaal drie stageplekken aan MBO en HBO studenten.

Zo maken we met elkaar van Hillegom en Lisse fijnere plekken waar mensen elkaar om hulp durven te vragen, ideeën delen en samenwerken om hun buurt mooier, prettiger of duurzamer te maken.

Waarom doen wij wat we doen? Wij geloven dat zingeving, wederkerigheid en leven in sociale verbondenheid bijdragen aan eenieders levensgeluk en welbevinden. Dit draagt bij aan sterke gemeenschappen en een gezonde samenleving waarin mensen naar elkaar omzien en elkaar helpen waar het kan. Waarin iedereen ertoe doet, erbij hoort en meedoet; ongeacht leeftijd, afkomst of geaardheid.

We doen dit met:

- aandacht voor meedoen, in beweging zijn, samen actief en creatief
- aandacht voor een ander en voor jouw buurt, voor omzien naar elkaar
- aandacht voor jezelf, balans, zingeving, jouw talenten

Bestuurssamenstelling

Voorzitter

Esther Tait-van der Maarel

Secretaris en penningmeester

Yvonne Vlasman

Bestuurslid

Agnes Gielen

Aart-Jan van der Zon

Robert Borsje

Het bestuur van Welzijnskompas fungeert als zogenaamd 'bestuur op afstand'. Dit betekent dat het bestuur het functioneren van de stichting op hoofdlijnen volgt en actief betrokken is bij de beleidsontwikkeling en -vaststelling.



11. Verantwoording



Verdeling kosten 2023

- 75%** Personele kosten
- 5%** Organisatiekosten
- 5%** Huisvesting
- 15%** Activiteiten



Opbrengsten

- 90%** Subsidies
- 10%** Fondsen en overige baten



Inzet aan opgaven van de MAG

- 15%** Vitaliteit
- 10%** Talentontwikkeling
- 35%** Zorg voor elkaar
- 3%** Werk en inkomen
- 2%** Opvoeden en opgroeien
- 25%** Thuis wonen
- 10%** Hulp bij meedoen

Staat van baten en lasten (in duizenden euro's)	Realisatie 2023
Baten	
Subsidie- en overige baten	€ 1.479
Totaal	€ 1.479

Lasten	
Personeelslasten	€ 1.110
Afschrijvingen	€ 16
Huisvestingslasten	€ 66
Organisatielasten	€ 72
Directe lasten	€ 290
Totaal	€ 1.554

Saldo	€ -75
Rentelasten	€ -1
Mutatie bestemmingsfondsen	€ 44
Saldo	€ -32

Gemeente Hillegom, gemeente Lisse, en alle fondsen die hebben bijgedragen:
Bedankt voor het vertrouwen!



COLOFON

Teksten en redactie

Nyncke Morad en Myriam van Toledo.

Ontwerp

Mooijontwerp

Foto's

Onze dank gaat uit naar de inwoners van Hillegom en Lisse die tijdens evenementen en activiteiten hebben geposeerd voor onze foto's.

Fotografie

Speciale dank aan Katja Klaus voor de mooie beelden van De Groeituin.

Contactgegevens

Nassastraat 31b, 2161RJ Lisse (postadres)
Telefoon: (0252) 757100
info@welzijnskompas.nl

Copyright

© 2024 Welzijnskompas Hillegom-Lisse.
Alle rechten voorbehouden



WELZIJNSKOMPAS
HILLEGOM – LISSE