

Super-Actief

Jaarverslag 2024



Organisatie: Super-Actief

Contactpersoon: Sandy dos Reis

Rijnwaterstraat 23d

3063 HC Rotterdam

www.super-actief.nl

010-304 65 16

info@super-actief.nl

Voorwoord

De Esch een dorp binnen Rotterdam, waar mensen elkaar steeds beter leren kennen en waar wij vol trots deel van mogen uitmaken.

De tijd vliegt voorbij en zijn trots wat we in 2024 hebben bereikt. Van grote activiteiten tot kleine 1-op-1 matches van maatjes.

Naast onze eigen activiteiten, kijken we ook steeds vaker naar het aanbod van andere organisaties. Organisaties waar wij onze achterban van op de hoogte kunnen brengen, mensen die wij blij kunnen maken met gratis kaartjes voor evenementen die ons aangeboden worden.

Mooie momenten hebben we meegemaakt, bewoners die wij zien genieten tijdens de activiteiten, bewoners die wij hebben kunnen helpen aan een levensloopbestendige huis in de wijk. Maar helaas ook momenten van rouw. Deelnemers die de wijk verlaten en gaan wonen in een zorginstelling en deelnemers die wegens ziekte of leeftijd komen te overlijden.

En hoewel wij van velen horen hoe waardevol ons werk is, is het ook voor ons als stichting een blijvende uitdaging om aan voldoende financiële middelen te komen. De laatste maanden van 2024 waren erg spannend en we hopen dan ook dat de inzet op het gebied van fondsenwerving zijn vruchten zal afwerpen in 2025.

Maar uiteraard zien wij het positief in en hopen nog vele jaren het mooie werk dat wij doen te mogen voortzetten.

Met vriendelijke groet,

Lilly en Sandy

"Zonder impact geen bestaansrecht".

Activiteiten Super-Actief

Bij Super-Actief zetten we met onze activiteiten in op:

- Eenzaamheidsbestrijding
- Participatie
- Armoedebestrijding
- Gezelligheid

Wij halen op wat de mensen leuk vinden, proberen hen te prikkelen dooreen diversiteit binnen ons aanbod en staan open samenwerking. Ons aanbod uit 2024 bestond uit Super-Actief activiteiten, opdrachten als onderaannemer van DOCK* en activiteiten die wij hebben georganiseerd met samenwerkingspartners.

Kunstatelier

Bewoners die creatief aan de slag willen kunnen op de vrijdag deelnemen aan het Kunstatelier. Een moment om te ontspannen en te tekenen en/of schilderen. Eén keer per maand ontvangen de deelnemers tips op hun werk van kunstenaar Mart Bechtold (SKVR).

In de zomer toonden de deelnemers hun werken tijdens een expositie in seniorencomplex Mazesteyn, hier kwamen ruim 60 buurtbewoners op af.

Maandelijks grote activiteit

Een divers aanbod waar wij de bewoners telkens een andere leuke ervaring willen meegeven. Het aanbod bestaat uit activiteiten die wij zelf bedenken of die bedacht zijn door de ouderen zelf.

- Nieuwjaarslunch
- Gouwe Ouwe
- NLdoet high-tea en digi-bingo
- Optreden Havenstad Operette
- Filmmiddag
- Vier je vrijheid, vrijheidslunch (in het kader van 5 mei)
- Muziekbingo
- Sinterklaasbingo



Bij de activiteiten deden gemiddeld 40 mensen per keer meer.

Mannencafé

Een moment waar de mannen bij elkaar kunnen komen en in gesprek gaan met elkaar. Praten afgewisseld met activiteiten. Een bezoek aan het jeneverstokerij Nolet in Schiedam, biljarten in de wijk en in gesprek met elkaar. De lijst voor 2025 ligt al klaar. De pilot was succesvol en één van de deelnemers heeft aangegeven ook bijeenkomsten te willen organiseren.

Rummicubmiddag

Een succesvolle buurtinitiatief die Super-Actief ondersteund. Wekelijks komen bewoners rummicubben in het huis van de wijk. Een leuke en gezellige groep waar steeds meer mensen bij aansluiten. Afsluiting aan het einde van het jaar bestond uit een rummicubwedstrijd waar leuke prijzen gewonnen konden worden. Wekelijkse deelname van 8 bewoners.

Samen eten

Twee keer per maand een gezellige lunch in Mazesteyn , klaargemaakt door onze vrijwilligers. In de zomervakantie hebben we drie maanden lang wekelijks een lunch aangeboden. Een leuk moment waar veel mensen naar uitkijken en waar gemiddeld 30 mensen per keer aanschoven.

Sociaal Vitaal*

Wekelijks een sportaanbod waar mensen onder leiding van een ervaren sportinstructeur sporten op de dinsdag. De deelnemers kunnen tijdens en na afloop van de les ook in gesprek met de instructeur en 1-op-1 vragen stellen over hun fysieke gesteldheid.

SuperDag*

Vorm van preventieve dagbesteding waar wekelijks een groep oudere Eschbewoners bij elkaar komen. Het programma bestaat uit verschillende onderdelen: gesprek over het afgelopen week, samen sporten, geheugenspel, samen lunchen, een spel en in gesprek over een bepaald thema.



Een hechte groep die Lief en Leed met elkaar deelt en 16 mensen deel aan hebben genomen in 2024. Het kleinschalige geeft de sociaal werker de kans om iedereen aandacht te geven én om een hechte groep te vormen. Daar zit dan ook de kwaliteit. Ook helpen er drie vrijwilligers mee bij hand-, en spandiensten en denken zij mee over invulling van SuperDag.

Extra stapje van Super-Actief...

Van twee deelnemers die dementerend zijn is er ook contact met de mantelzorgers, deze ervaren het contact met Super-Actief als zeer prettig en zien onze ondersteuning als verlichting op hun mantelzorgtaken. We houden een extra oogje in het zeil en hebben met de mantelzorgers afgesproken dat wij hen maandelijks een tikkie sturen van de eigen bijdrages voor de activiteiten waar hun naaste aan hebben deelgenomen. [Trek de aandacht van uw lezer met een veelzeggend citaat uit het document of gebruik deze ruimte om een belangrijk punt te benadrukken. Sleep dit tekstvak als u het ergens anders op de pagina wilt plaatsen.]

“Ik doen aan Super-Actief omdat ik dan leeftijdgenoten ontmoet en ik kan meedoen aan allerlei activiteiten”.

ValNiet training

Vanwege het stijgende aantal ouderen die vallen is er vanuit Gemeente Rotterdam ingezet op valpreventie. Samen met welzijnsorganisatie DOCK hebben wij een valpreventie training georganiseerd in De Esch. Hier hebben 16 deelnemers aan meegedaan. Samen met de lokale fysiotherapeut en diëtiste hebben wij de training kunnen aanbieden. Onze vrijwilligsters maakten op basis van recepten van de diëtist ook een lekkere lunch klaar voor de deelnemers. De deelnemers merkten verschil in spierkracht naar aanleiding van de training.



Vraagknop

Een elektronisch kastje waarmee ouderen via een gratis KPN-verbinding contact kunnen opnemen met Super-Actief voor hulp bij zaken zoals boodschappen, het opnemen van meterstanden, vervoer voor doktersafspraken of gewoon een praatje. Mooie matches zijn gemaakt. Mooi voorbeeld...met één druk op de knop heeft een oudere vast maatje gevonden die haar gedurende het jaar van en naar haar ziekenhuisafspraken heeft gereden. In 2024 zijn we gestart met de pilot en dit zal in 2025 verder uitgerold worden in de wijk.

Wijkservicepunt

Bij het Wijkservicepunt helpt onze vrijwilliger Rudi drie dagen in de week de bewoners bij administratieve vragen.

Meest gestelde hulpvragen in 2024:

- Helpen bij het reageren op woningen via Woonnet Rijnmond
- Hulp bij inrichting woning
- Kwijtschelding afvalstoffenheffing
- Compensatie energielasten
- Hulp bij het mogelijk maken van deelname aan sportactiviteiten

Steeds vaker krijgen we hulpvragen op het gebied van armoede ondersteuning. Zo schrijven we fondsen aan voor budgetten om kapotte huisraad te vervangen (koelkasten), kinderfietsen aan te schaffen of een aanvraag bij het Jeugdfonds Sport & Cultuur waardoor kinderen ook kunnen sporten.

Via het Wijkservicepunt zijn we in 2024 de samenwerking aangegaan met openbare basisschool De Esch. Dit om de schoolmaatschappelijk werkster te ondersteunen bij de drukte door vele hulpvragen op het gebied van armoede.

Ook werden de ouders van de leerlingen aan het einde van het jaar getrakteerd op een kerstmaaltijd georganiseerd het Wijkservicepunt en de basisschool.

Ruim 150 bewoners hebben in 2024 ondersteuning ontvangen en 80 ouders schoven aan voor de kerstmaaltijd.

Wijksteun

Maatjesproject waar we buurtbewoners met een hulpvraag matchen aan een vrijwilliger. Hulpvraag varieerde van: behoefte aan een maatje voor een praatje, een maatje voor een wandeling met de rolstoel, iemand die tijdelijk de hond uit kan laten in verband met ziekte.

Mooie match in 2024

Mevrouw die wegens haar ziekte tijdelijk ondersteuning wenste bij het uitlaten van haar hondje. Leuke match is gemaakt en de dames zijn nu vriendinnen en gaan af en toe samen op stap.

Toen in oktober een deelnemster haar heup brak en zelf niet naar SuperDag kon komen heeft onze vrijwilliger Alex haar wekelijks opgehaald. Met de duo-fiets, rolstoel of auto. Dit om te voorkomen dat mevrouw niet kon deelnemen.

SuperDag was in deze periode extra belangrijk voor haar omdat ze niet zelfstandig haar huis uit kon en dit haar enige contactmoment was met anderen afgezien van de thuiszorg en bezoeken van haar zoon.

In 2024 deed de groep mee aan de Stadsgesprekken georganiseerd door Gemeente Rotterdam. Gespreksleider liep een aantal weken mee met de groep en ging met de deelnemers in gesprek over onder andere hun ervaringen en wensen op het gebied van Langer Thuis wonen. Na afloop van de gesprekken werd de groep uitgenodigd voor de eindpresentatie in het stadhuis van Rotterdam.



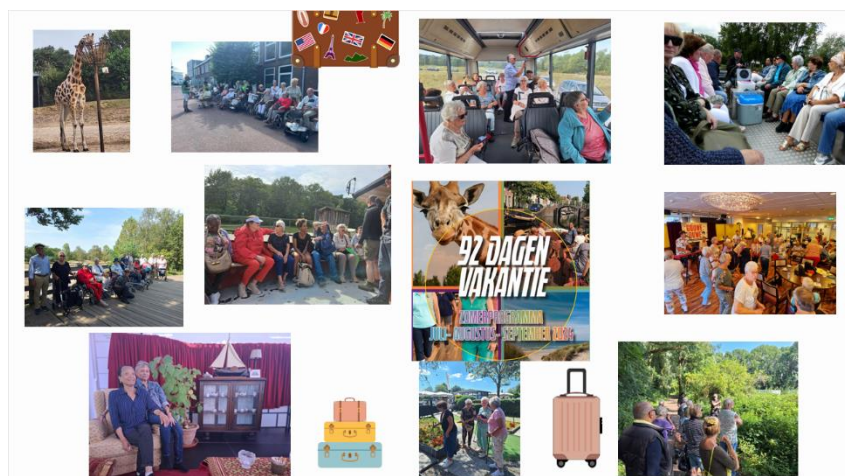
In samenwerking met DOCK*

- Twee edities van het Fitfestival; leuk festival waarbij de ouderen uit het gebied Kralingen-Crooswijk geïnformeerd werden over thema's passend bij het gezond ouder worden en langer thuis blijven wonen.
- Waardering vrijwilligers; een groot feest in het kader van de Nationale Vrijwilligersdag waar we de vrijwilligers uit Kralingen-Crooswijk in het zonnetje mochten zetten.
- 75+ huisbezoeken waar we ruim 180 huishoudens hebben aangeschreven. Een manier om een vinger aan de pols te houden bij de kwetsbaren en waar mooie gesprekken zijn gevoerd.

"Ik doe mee aan de activiteiten van Super-Actief omdat het beter is dan alleen zijn".

Zomerprogramma

Onze drukste maanden? Die vallen in de zomerperiode, dit omdat de zomerperiode voor veel ouderen een eenzame periode is. Structurele activiteiten hebben een zomerstop en familie die met vakantie is. Vandaar dat wij juist in die maanden extra willen inzetten. Hierboven een overzicht van ons 2024 zomeraanbod.



Wat we de mensen verder mochten aanbieden:

- Gratis kaartjes voor het ABN tennistoernooi
- Gratis kaartjes voor het CHIO
- Gratis kaartjes voor de voorstelling Sneeuw
- Rondleiding en lunch bij Rotterdamse datacenter
- Gratis rondvaart met de Pannenkoekenboot
- Mini-vakantie met de organisatie Johanniter. Een supermooie ervaring waar we voor de tweede jaar op een rij een aantal mensen lekker in de watten konden leggen. Een all-inclusive vakantie voor eenzame ouderen met een kleine beurs.



“Zonder Super-Actief zou ons leven erg saai worden. We zijn heel blij met wat ze allemaal doen”.

Bedankt

Wij willen iedereen bedanken die 2024 mogelijk heeft gemaakt voor Super-Actief

Onze vrijwilligers

Aafje

De Vrijwilligerswinkel

DOCK

Elise Mathilde fonds

Gemeente Rotterdam

Gezondheidscentrum De Esch

Hofje Gerrit de Koker

Johanniter Stichting

Museum Rotterdam '40-'45 Nu

Oranje Fonds

Sint Laurensfonds

Slockers (dokter)

Solidarodam

Wijkraad Kralingen-Crooswijk



2025

Een uitdagend jaar waar wij zullen inzetten op het behoud van de stichting. Niet omdat we al ruim 10 jaar bezig zijn, maar omdat het werk dat wij doen nodig is. Ouderen moeten langer thuis blijven wonen en met onze activiteiten lukt het een grote groep ouderen uit De Esch ook daadwerkelijk.

We kijken naar elkaar om en zorgen dat steeds meer mensen werken aan versterking van hun netwerk. Lachende gezichten, een plek waar mensen naartoe kunnen en waar vriendschappen ontstaan. Hier maken wij ons hard voor...Super-Actief moet blijven bestaan.



Wijkraad Kralingen

HELP OUDEREN EEN HANDJE, WORD VRIJWILLIGER

Mijn naam is John van Assendelft en ik ben één van jullie wijkraadsleden. Inmiddels woon ik al bijna 40 jaar in De Esch.

Door de toenemende vergrijzing is er steeds meer vraag naar ouderenzorg met menselijk contact. Digitaal contact met de overheid is niet voor iedereen weggelegd. Daarom zijn we blij met een wijkservicepunt in De Esch. Hier zijn alle ouderen in Kralingen welkom en wordt onder het genot van een kopje koffie de hulpvraag en een mogelijke oplossing besproken.

Het wordt gefaciliteerd door welzijnsorganisatie Super Actief, al vele jaren een begrip in De Esch. Zij doen veel ouderen een groot plezier met uitjes en activiteiten. Zij worden daarbij vaak geholpen door onmisbare vrijwilligers. Ze helpen ook bij het tegengaan van eenzaamheid of hulp op andere vlakken.

Er is grote behoefte aan meer vrijwilligers die ouderen kunnen helpen. Dat het leuk is weet ik uit ervaring, omdat ik dit zelf een aantal jaren heb mogen doen. Hierbij wil ik oproepen je aan te melden als vrijwilliger als je regelmatig wat vrije uurtjes hebt. De ouderen zijn je hier enorm dankbaar voor. Heb je hierover of over andere zaken in de wijk een vraag? Neem dan gerust contact met mij op.

John van Assendelft

06 1054 2936
jw.assendelft@wijkraadrotterdam.nl
www.rotterdam.nl/kralingen

Omkijken naar elkaar