



Super-Actief

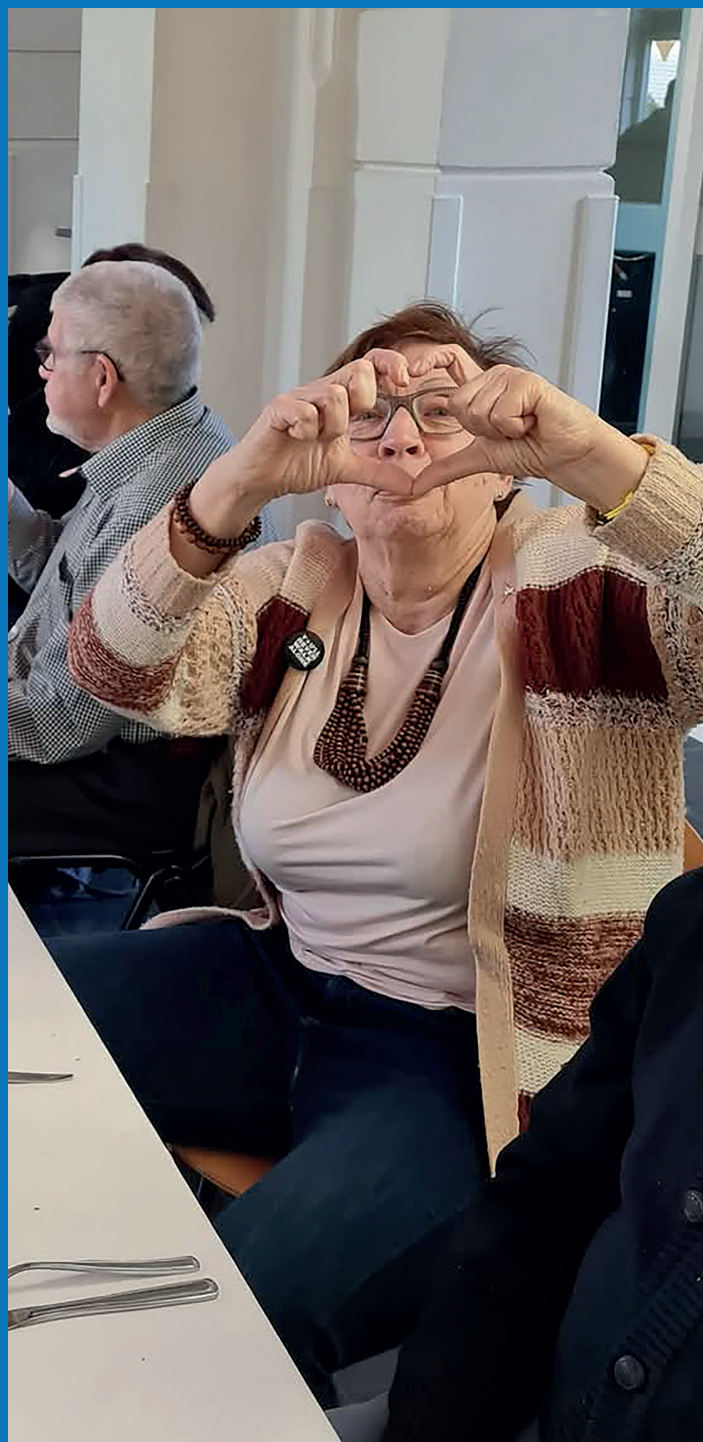
'ECH WEL ROTTERDAMS WELZIJN!'

JAARVERSLAG

2026

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	3
WIJKSERVICEPUNT	4
MANNENCAFÉ	4
SUPERDAG	5
FIETSMAATJES KRALINGEN	6
ACTIVITEITEN	7
ZOMERPROGRAMMA	8
VALPREVENTIE	10
WELZIJSOPDRACHT HEEL DE STAD	11
SAMEN ETEN STRUISENBURG (PILOT)	13
DAG VAN DE VRIJWILLIGER	13
KUNSTATELIER	13
MOOIE KANSEN	14
ONDERSTEUNING BUURTBEWONERS	14
VRIJWILLIGERS MAKEN IMPACT	15



VOORWOORD

2025 het elfde jaar van Super-Actief in de Esch. De jaren vliegen om en wat is er veel gebeurt en gedaan en wat hebben we fantastische resultaten behaald. Zowel het bestuur als de medewerkers, zijn trots op onze kleine maar daadkrachtige stichting. Trots op onze vele geweldige vrijwilligers, de vele mooie activiteiten die plaats hebben gevonden in 2025 en alle jaren daarvoor.

Super-Actief is niet meer weg te denken in de Esch en dat horen we ook steeds meer terug van de gemeente Rotterdam en andere partners.

In de loop van de jaren is de samenwerking met diverse partners in de wijk sterker geworden, het is al het ware meegegroeid met de ontwikkeling van de stichting. Een van de mooie voorbeelden is het kwartaal programma, wat samen met Aafje, de Vrijwilligerswinkel en DOCK, ieder kwartaal weer is gepresenteerd. Een prachtig gevarieerd programma waarin de krachten werden gebundeld en waar activiteiten op elkaar afgestemd zijn, waaraan ouderen uit heel Kralingen meedoen.

De Esch is zorgzamer voor elkaar geworden, naar elkaar omkijken is niet meer bijzonder maar heel gewoon. Langer thuis wonen in de Esch is makkelijk haalbaar door de vele helpende handen die via Super-Actief op de been zijn. Doorverhuizen van een woning met een trap naar seniorenflat Mazesteyn in de Esch vindt steeds meer plaats. Erg fijn voor ouderen omdat de activiteiten bereikbaar blijven en hun sociale netwerk daardoor sterk blijft en vaak ook groeit.

Bij Super-Actief ontmoeten ouderen elkaar, soms door mee te doen aan eenmalige activiteiten soms door aan te sluiten bij wekelijkse activiteiten. Er is veel keuze in activiteiten, dus voor elk wat wils.

In 2025 was duidelijk merkbaar dat sommige activiteiten binnen een dag vol waren omdat het animo groot is en de wens om aan te sluiten nog groter.

Financieel blijft het een uitdaging om de organisatie gezond te houden. We zijn afhankelijk van DOCK, giften en fondsen. Dat noemen we soms zorgelijk maar al 11 jaar is het gelukt en met vertrouwen kijken we vooruit. En met blijdschap kunnen we melden dat het voor 2026 geregeld is. Met onze medewerkers, Sandy en Lilly zien we dat zij het aanbod van Super-Actief naadloos is overgenomen na onze pensionering. Ook zij zijn niet meer weg te denken!

In 2026 wordt er verder gewerkt aan het programma “Bij ons in’t dōrp” waarin de samenleving in de Esch nog verder uitgenodigd wordt om naar elkaar om te zien en bij te dragen aan een nog mooiere wijk.

Het bestuur waarvan wij deel uitmaken is ervan overtuigd dat ook 2026 succesvol wordt!

Anita Kornman en Clara van Vliet

WIJKSERVICEPUNT

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

Meest gestelde hulpvragen in 2025:

- **Kwijtschelding afvalstoffenheffing**
- **Ondersteuning bij het voorzien van de basisbehoefte**

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 voor de aanschaf van boodschappenbonnen zodat mensen die even krap zitten toch nog boodschappen kunnen doen.

Via onze samenwerking met openbare basisschool De Esch organiseerden we een Kledingbeurs waar ouders gratis twee setjes kleding konden uitkiezen voor hun kinderen, konden de kinderen een decembercadeau uitkiezen en werd er een kerstmaaltijd georganiseerd voor de ouders.



MANNENCAFÉ

Een moment waar de mannen bij elkaar komen en in gesprek gaan over verschillende onderwerpen. Met een wekelijkse inloop en activiteiten die bedacht zijn door de heren.

- Uitstapje naar Hoek van Holland
- Bezoek en rondleiding Railz Miniworld
- Spreekuur bij dokter Slockers
- Een filmmiddag



SUPERDAG

Wekelijks komen er 14 deelnemers bij elkaar op de donderdag. Tijdens deze momenten zijn er een aantal vaste onderdelen zoals het sporten en een gezamenlijke lunch. Het is inmiddels een hecht groepje die persoonlijke verhalen met elkaar delen, maar ook voor elkaar klaarstaat in moeilijke tijden. Ze hebben veel steun aan elkaar en vragen elkaar om raad maar ook om hulp.



FIETSMAATJES KRALINGEN

Mooie ritten zijn er gemaakt met de duo-fiets. Een rit waarbij niet alleen het fietsen centraal staat, maar juist het contact tussen de vrijwilliger en de oudere.

Zo mooi om alle reacties terug te horen en te lezen. Eén dame kreeg de fietsrit cadeau van haar dochter voor haar 96ste verjaardag. Ze was er zo blij mee dat ze tot aan de winterstop om de week een ritje maakte.

In 2025 boden we tijdens verschillende evenementen de ouderen de kans om een proefrit te maken.

“Het was geweldig om door het Kralingse bos te rijden. Vele mooie herinneringen kwamen boven. Was er al sinds 2011 niet meer geweest”.

“Leuke jongeman. We hebben aan één stuk door gebabbeld. Ook nog wat gedronken in De Schone Lei. Onze belangstelling hadden vele raakvlakken. Bedankt”.



ACTIVITEITEN

Groepsactiviteiten zijn voor ons een manier om een groot aantal ouderen te bereiken. Niet alleen voor ons een moment om in één keer veel mensen te zien en het gesprek aan te gaan met de mensen om te horen hoe het met hen gaat. Maar ook een moment waarop er nieuwe kennismakingen plaatsvinden óf ontstane vriendschappen verder uit kunnen bouwen.

De activiteiten worden uitgewerkt door onze betaalde krachten maar met inzet van onze vrijwilligers opgezet. We proberen hierbij bestaande successen uit het verleden te combineren met nieuwe ideetjes. Maandelijks werd er minimaal één grote activiteit georganiseerd.

Wat hebben we zoal georganiseerd:

- ***Filmmiddag (23 deelnemers)***
- ***Nldoet lunch (22 deelnemers)***
- ***Vier je vrijheid lunch (31 deelnemers)***
- ***Sinterklaas spelletjesmiddag (25 deelnemers)***

Activiteiten georganiseerd samen met onze samenwerkingspartners Aafje, DOCK en De Vrijwilligerswinkel: Nieuwjaarslunch, Rolstoelwandeling, Zomerpicnic en Kerstdiner.



ZOMERPROGRAMMA

Het zomerprogramma bestond naast het wekelijks sporten en lunchen uit nog eens 13 activiteiten. Gepland in de maanden juli tot en met september.

Rondje Rotterdam

Onder leiding van een Gilde gids reden we langs de mooiste plekjes van Rotterdam. Na de afloop hebben we nog even samen genoten van een heerlijk ijsje 48 Deelnemers.

Dagje Dordrecht

In Dordrecht viel veel te ontdekken. De mensen hebben genoten van monumenten, karakteristieke straten en de historische havens 30 Deelnemers.

Bloemschikken

Een prachtige hobby die voor iedereen toegankelijk is. Met een beetje oefening, creativiteit en passie werden de meest verbluffende bloemstukken creëren 28 Deelnemers.

Burgers'Zoo Arnhem

Op avontuur in een van de mooiste dierentuinen van Nederland. De deelnemers hebben genoten en hun ogen uitgekeken 43 Deelnemers.

De bereikte resultaten met de zomeractiviteiten

- ***actieve participatie van de mensen***
- ***tegengaan eenzaamheid, de mensen waren onder de mensen, leerden elkaar kennen en hebben mooie gesprekken gevoerd***
- ***mensen hebben nieuwe plekken leren kennen***
- ***mantelzorgers werden ontlast van hun zorgtaken***
- ***vrijwilligers hebben zich kunnen inzetten***

Vooraf bij de uitstapjes waren wij erg afhankelijk van onze vrijwilligers. Steeds meer van onze deelnemers worden rollator/ rolstoel afhankelijk en zijn erg blij met de hulp van de vrijwilligers. Zij maken het mogelijk dat ook minder mobiele mensen mee kunnen.

Reacties naar aanleiding van het zomerprogramma:

“Wat heb ik genoten, bedankt.”

“Het was weer prima geregeld, bedankt dat jullie dit organiseren.”



VALPREVENTIE

Samen met DOCK en de zorgmedewerkers van DWL De Esch hebben we een valpreventie training kunnen aanbieden aan de ouderen uit de wijk. Ouderen uit de wijk ontvingen een uitnodiging om mee te doen aan een screening. Ouderen waarvan tijdens de screening bleek dat zij vanwege hun lichamelijke conditie extra kwetsbaar waren werden uitgenodigd om deel te nemen aan de training.

In de Val Niet Training worden ouderen fysiek ondersteund en krijgen ze uitleg over voeding en medicijngebruik. De Val Niet Training duurt acht tot vijftien weken, afhankelijk van het valrisico. De ouderen komen één keer per week samen voor het volgen van bewegingslessen onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Ook is er aandacht voor gezonde voeding. Een diëtist komt dan uitleg geven over voeding over het belang van eiwitten, koolhydraten, drinken en regelmatig eten.

Naast fysieke oefeningen is bewustwording belangrijk.

Veel ouderen staan er niet bij stil hoe belangrijk bewegen is.

80 ouderen deden mee aan de screening

12 ouderen hebben meegedaan aan de Val Niet Training

9 ouderen hebben Training succesvol afgerond (2 afvallers vanwege ziekte en één vanwege ondersteuning huishoudelijke hulp)

15 ouderen deden mee aan Minder Vallen Minder Bewegen



WELZIJSOPDRACHT HEEL DE STAD

De welzijnsopdracht 'Heel de Stad' in Rotterdam biedt ouderen passende ondersteuning om ze langer gezond en veilig thuis te kunnen wonen. Via DOCK mochten wij een gedeelte van deze welzijnsopdracht uitvoeren in De Esch, Struisenburg en Crooswijk.

Dit deden wij via 4 opdrachten

Niet-geïndiceerde dagbesteding / Sport en Sociaal

Wekelijks aanbod bestaande uit vier onderdelen: koffie-momentje, sporten onder leiding van een sportinstructeur, lunchen en in gesprek over een actuele thema.

We hebben het gehad over: hobby's, vrijetijdsbesteding, liefde, gezondheid en digitale veiligheid.

De lunches werden verzorgd door onze vrijwilligers en de vrijwilligers van Oma's Soep. In totaal hebben over 2025 zo'n 50 unieke deelnemers meegedaan aan Sport en Sociaal.

75+ Huisbezoeken

Om de twee jaar ontvangen de senioren van 75+ woonachtig in De Esch van ons een uitnodiging voor een huisbezoek. Een bezoek waar onze vrijwilligers het gesprek aangaan met de mensen over hun gezondheid, vrijetijdsbesteding en wensen op het gebied van welzijn. Uiteraard worden dienen deze gesprekken ook om te achterhalen of er hulpvragen zijn waar Super-Actief een rol in zou kunnen spelen.

180 huishoudens hebben een uitnodiging ontvangen, (waarvan 25 echtparen)

59 huisbezoeken hebben er plaatsgevonden

10 vrijwilligers hebben geholpen bij de huisbezoeken

Na ontvangst van de uitnodiging kunnen mensen zich ook afmelden voor het huisbezoek. Wij proberen altijd tijdens het afmelden toch een langer gesprek te voeren met de mensen om te achterhalen hoe het met diegene gaat en of er hulpvragen of verontrustende situaties zijn.



Vitale Woongemeenschap

Met deze opdracht verruimden wij ons werkgebied naar Crooswijk. We mochten de opdracht uitvoeren in seniorenflat Crooswijk. Een flat met 68 huishoudens en een mooie recreatieruimte waar helaas door weinig bewoners actief gebruik van werd gemaakt. Eerste periode van de opdracht werd gebruikt om de bewoners te leren kennen. In de hal werden gesprekken aangeknoopt met de bewoners om te achterhalen wat voor soort mensen er in de flat wonen en wensen en behoeftes qua activiteiten.

Georganiseerd: halgesprekken, viering Burendag, voorlichting van de wijkagent en kerstattentie.



Fitfestival

Twee edities zijn er georganiseerd van het Fitfestival. Momenten waar de ouderen uit Kralingen-Crooswijk leerden en proefden van het gezondheids-, en welzijnsaanbod van de aanbieders uit de wijk. Super-Actief heeft tijdens deze festivals niet alleen meegeholpen bij het organiseren en promoten van de activiteiten maar ook ons aanbod van de duo-fiets onder de aandacht gebracht. Bezoekers kregen een waardebon aangeboden voor een gratis proefrit. De edities trokken ruim 200 bezoekers.

WELZIJNSOPDRACHT 'HEEL DE STAD'

SAMEN ETEN STRUISENBURG (PILOT)

Tijdens deze pilot zijn wij gesprekken aangegaan met bewoners uit Struisenburg om wensen en behoeftes op het gebied van samen eten op te halen. Mensen gaven aan er de voorkeur aan te geven aan een wekelijks aanbod van één keer in de week. Qua eten graag een gevarieerd aanbod te willen en ook mee te willen helpen bij een samen eten project.



KUNSTATELIER

Het KunstAtelier is een concept voor wekelijks Tekenen en Schilderen voor bewoners uit de Esch en breder. In 2025 hebben we drie open lessen/workshops georganiseerd, iedere keer met een andere docent/kunstenaar. Vanuit deze open lessen zijn 4 nieuwe deelnemers ingestroomd. **De groep wekelijkse teken en schilder deelnemers bestaat eind 2025 uit 16 personen.** Iedereen die wil deelnemen is altijd welkom ongeacht waar hij of zij woont in Kralingen of Crooswijk. We blijven het onder de aandacht brengen. In september hebben we een expositie gehouden die erg goed bezocht is. Naar schatting 85 bezoekers, dus we zijn tevreden.



DAG VAN DE VRIJWILLIGER

We mochten samen met onze partners DOCK, Aafje, Opzoomermee, Wijkraad, Laurens en Leliezorg de vrijwilligers uit Kralingen in het zonnetje zetten. Een mooi feest in het kader van de Dag van de vrijwilliger waar vrijwilligers bedankt werden. Ook werden een aantal vrijwilligers extra in het zonnetje gezet wegens bijzondere inzet.

Vanuit Super-Actief waren er 28 vrijwilligers aanwezig.



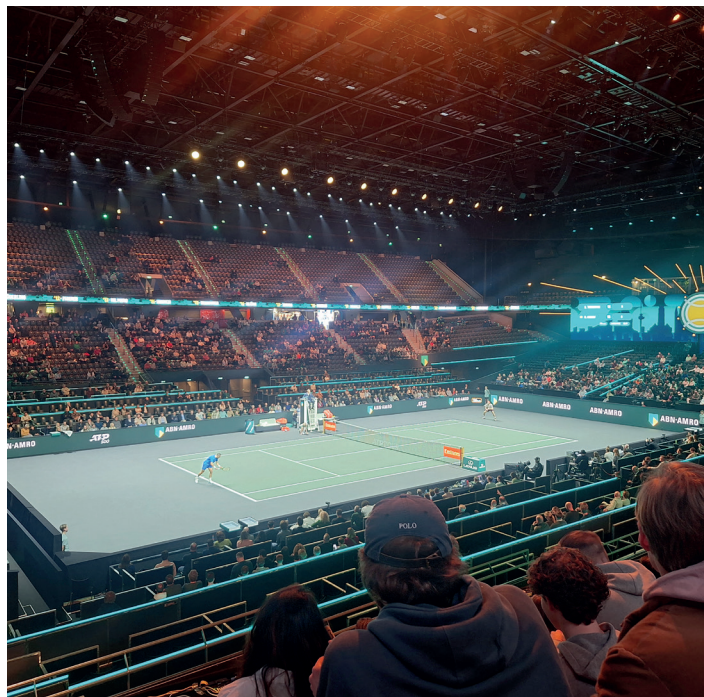
MOOIE KANSEN

Geregeld krijgen wij kansen om onze mensen te verwennen met een leuk uitje/ aanbod. Zo hebben wij via Coalitie Erbij 11 mensen blij mogen maken met een gratis kaartje voor het ABN tennistoernooi.

“Bedankt Super-Actief, ik had niet gedacht dit ooit nog te mogen meemaken.”

“Sandy het was geweldig, wat heb ik genoten. Zet mij voor volgend jaar weer op de lijst.”

Via de Rotterdamse Uitdaging hebben wij de mensen een leuk uitje mogen bezorgen naar een Gospel en een concert van Paul de Leeuw en zijn vrienden.



ONDERSTEUNING BUURTBEWONERS

1. Buurtbewoners die activiteiten voor de wijk willen organiseren kunnen ondersteuning krijgen van Super-Actief. **Rummicubclub:** groep van 11 ouderen die wekelijks bij elkaar komen om te Rummicubben en waar zij verwend worden door de lekkere traktaties van één van de deelnemers. Hier zijn mooie vriendschappen uit ontstaan en vinden wekelijks mooie gesprekken plaats.

2. Bruisend Mazesteyn: actieve bewoners uit de seniorenflat Mazesteyn die meerdere keren per jaar een leuke activiteit organiseren krijgen ondersteuning van ons. Zo denken wij niet alleen mee over financiering maar promoten wij de activiteiten zodat er meer mensen hun weg weten te vinden naar de leuke activiteiten in de wijk.

3. Nederlandse les: een enthousiaste bewoner van seniorenflat Mazesteyn gaf aan graag Nederlandse les te willen geven aan bewoners die de Nederlandse taal willen leren. Ze heeft nu een groep van vijf bewoners die super dankbaar zijn voor deze lessen. Door het leren van de taal durven ze mee te doen aan andere activiteiten.

VRIJWILLIGERS MAKEN IMPACT

Vrijwilligers zijn onmisbaar voor Super-Actief, samen maken we impact in de wijk en zorgen we ervoor dat ouderen langer en prettiger thuis kunnen blijven wonen.

We zijn er ontzettend trots op dat we kunnen waarmaken waar we in geloven: dat iedereen van toegevoegde waarde is. Een groot gedeelte van onze ouderen zijn naast deelnemer ook vrijwilliger bij ons.

Samen zijn wij Super-Actief.

Waar hebben onze vrijwilligers bij geholpen:

- ***Bij het voorbereiden van onze wekelijkse lunches***
- ***Bij het uitlaten van een hondje van een zieke bewoner***
- ***Bij de verhuizing van een oudere uit de wijk***
- ***Inschrijvingen en betalingen van deelnemers aan activiteiten***
- ***Bij de inkoop van de consumpties van onze activiteiten***
- ***Boodschappen doen voor zieke bewoners***
- ***Bij het rolstoelduwen***
- ***Tegengaan van eenzaamheid door persoonlijke aandacht tijdens onze activiteiten***
- ***Bij het bezoeken van bewoners die ziek zijn***
- ***Bij het van en naar ziekenhuis afspraken brengen***
- ***Bakken van pannenkoeken tijdens Burendag***
- ***Maken van mooie foto's tijdens de activiteiten***
- ***Inpakken van cadeaus***
- ***Ophalen van deelnemers***
- ***Soep brengen bij zieke bewoners***
- ***Helpen bij vragen over digitale zaken***
- ***Zorgen voor brood op de plank***



BEDANKT

Wij willen iedereen bedanken die in 2025

Super-Actief
mogelijk hebben gemaakt

Gemeente Rotterdam
Wijkraad Kralingen
Stichting Lekker Geven
Fonds Bijzondere Noden
Seniorenraad Kralingen
Stichting Hofje Gerrit de Koker
Stichting Elise Mathilde fonds
De Vrijwilligerswinkel
Rotterdamse Uitdaging

Solidarodam
Sint Laurensfonds
Vfonds
Oranje fonds
Postcodeloterij Buurtfonds
Cultuur Concreet
DOCK
Coalitie Erbij
Aafje

