



**SAMENHEESCH**

**Jaarverslag 2024**

**Jaarplan 2025**



## **Inhoud**

Inleiding .....	3
Resultaten 2024 .....	3
Toelichting op de activiteiten 2024.....	4
Hulpdienst – Heesch durf te vragen .....	4
Dagbesteding in de Pas .....	4
Hoera het is zondag.....	5
Kookkamer Heesch.....	5
Sociëteit Zonder Naam .....	6
SSOK & SSOL .....	6
Valpreventie – Vallen verleden tijd .....	7
Dementievriendelijke Gemeente (DVG) Bernheze kern Heesch.....	7
Interne organisatie .....	8
Vooruitblik 2025.....	9
Begroting 2025 .....	9

***"We blijven alert en behulpzaam.  
Het lijkt wel of dat steeds harder nodig is."***

***Marja Theelen, secretaris.***

## Inleiding

SAMEN HEESCH<sup>1</sup> is sinds 2015 in Heesch actief is, vooral op het gebied van zorg & welzijn. Als vrijwilligersorganisatie zetten wij ons in om onze mede-Heeschenaren te ondersteunen.

Dat burgerinitiatieven zich inzetten voor de maatschappij zal alleen maar aan belang toe te nemen. De komende jaren zal hulp steeds meer uit de professionele zorg verdwijnen, we zullen zelf de schouders eronder moeten zetten. Anders is hulp niet meer te betalen en te bemensen. Daarom zet SAMEN HEESCH niet alleen in op ondersteuning. Maar ook op meer zelfredzaamheid door actief ontmoeten en preventie.

SAMEN HEESCH richt zich op ouderen, mensen die minder te besteden hebben en mensen met minder sociale contacten. Daarbij zijn wij geen besloten vereniging met leden, we willen dat iedereen zoveel mogelijk kan meedoen.

Onze activiteiten zijn gericht op:

- ✓ **Ondersteunen** : Heesch durf te vragen
- ✓ **Ontmoeten** : Dagbesteding; Hoera het is zondag (nieuw); Kookkamer Heesch; Kookgroep Checkpoint (nieuw); Soos Zonder Naam;
- ✓ **Preventie** : SSOK&SSOL; Valpreventie; Dementievriendelijk Bernheze en Netwerk Ouderen Bernheze (nieuw)

Nieuwe activiteiten in 2024 zijn Hoera het is Zondag (in samenwerking met KBO Heesch en Ons Welzijn) en Kookgroep Checkpoint (in samenwerking met jongerenwerkers Ons Welzijn, vanaf medio 2024). Ook is in 2024 Dementievriendelijk Bernheze aangesloten bij ons netwerk en activiteiten.

## Resultaten 2024

Activiteit SAMEN HEESCH	Aantal maal activiteit / hulpvraag			Aantal deelnemers			Aantal
	periodiek	incidenteel	totaal	periodiek	incidenteel	totaal	Vrijwilligers*
Heesch durf te vragen	10 x per week = 400	120	520	400	120	520	31
Dagbesteding	2 x per week = 96		96	1.200		1.200	8
Hoera het is zondag	2 x per maand = 24		24	480		480	6
Kookkamer	1 x per maand = 12		12	240		240	10
Kookgroep Checkpoint	1 x per maand = 6		6	72		72	
Soos zonder naam	2 x per week = 100		100	3.000		3.000	5
SSOK & SSOL	1 x per week = 40		50	2.000		2.000	8
Valpreventie		8	8		8	8	4
Dementievriendelijk Bernheze		23	23		488	488	14
<b>TOTAAL</b>	<b>688</b>	<b>151</b>	<b>839</b>	<b>7.392</b>	<b>616</b>	<b>8.008</b>	<b>86</b>

\*: Soms vervullen vrijwilligers meerdere functies

<sup>1</sup> Voorheen "Dorpsplein Heesch"

## Toelichting op de activiteiten 2024

### Hulpdienst – Heesch durf te vragen

Steeds meer mensen vinden de weg naar onze hulpdienst 'Heesch durf te vragen'. Samen met de hulpvrager wordt gekeken welke hulp nodig is. Een deel van de vragen van inwoners kan direct beantwoord worden door te verwijzen naar de juiste afdeling van professionele hulpverleners of de juiste rubriek in de Wegwijzer. Bij andere vragen wordt bekeken of iemand in de sociale omgeving van de hulpvrager de kwestie kan oplossen. Daarna zetten wij de hulpvraag uit bij onze vrijwilligers. Op dit moment zijn er 31 vrijwilligers actief. De vrijwilliger die de vraag kan oplossen, meldt zich dan en er wordt contact gelegd tussen de vrijwilliger en de hulpvrager. Deels gaat het om incidentele hulpvragen, bijvoorbeeld met het ophangen van een lamp of een rit naar het ziekenhuis.



De vragen zijn afkomstig van inwoners van Heesch, maar komen ook steeds meer via professionele hulpverleners zoals Ons Welzijn, Mantelzorgmakelaars, Thuiszorg e.d. In 2024 ging het om ongeveer 120 hulpvragen. Maar inmiddels zijn ook veel 'vaste klanten' die rechtstreeks contact leggen met hun eigen vrijwilliger. Dat kan zijn voor een regelmatig bezoekje, vervoer of een klus in huis of tuin. Dat zijn er zo'n 10 tot 15 per week.

De hulpdienst vervult een belangrijke functie. Soms weten hulpvragers even geen raad en dan krijgen ze contact met iemand die kan helpen. Hierdoor is de hulpdienst is een blijvend en succesvol onderdeel van SAMEN HEESCH.

### Dagbesteding in de Pas

Twee middagen per week, op woensdag en donderdag, komen ouderen bij elkaar in De Pas. Deze ouderen hebben nog geen indicatie voor dagbesteding, maar hebben wel actieve begeleiding nodig. Voor de deelnemers geven de middagen structuur, herkenbaarheid en gezelligheid. Bovendien worden ze zowel geestelijk als lichamelijk geprikkeld tot meer activiteit. Bijvoorbeeld door actieve balspellen of sjoelen waarbij zelf geteld moet worden, of waarbij moet worden samengewerkt. Door de deelname aan de dagbesteding worden ook de mantelzorgers een middag ontzorgd.



De professionele begeleiding wordt door BrabantZorg Heelwijk geleverd. Aanvullend zorgt SAMEN HEESCH voor vrijwilligers die voor de begeleiding, en zo nodig ook voor het vervoer zorgen. De dagbesteding in De Pas is een goede overgang naar geïndiceerde dagbesteding bij BrabantZorg Heelwijk. Daarom worden de middagen ook af en toe bij Heelwijk georganiseerd.

In totaal zijn er zo'n vijftig deelnemers. Gezien de leeftijdsopbouw in Heesch en de prognoses over het ouder worden met de daarbij behorende beperkingen, verwachten we dat er binnen een paar jaar grote behoefte is aan een derde groep.

De dagbesteding vergt een groot deel van het beschikbare budget van SAMEN HEESCH. Daarom blijven wij ons inspannen om gekwalificeerde vrijwilligers aan zich te binden, zodat de professionals van Heelwijk worden ontlast en de kosten per deelnemer worden verlaagd.

## Hoera het is zondag

Vanaf januari 2024 kunnen mensen, voor wie zondag een lange en saaie dag is, elkaar laagdrempelig ontmoeten in De Pas.

Om de twee weken kan iedereen op zondag op elke gewenst binnenlopen tussen 11.30 en 16.30 uur. Voor een kopje koffie of om een praatje te maken. Er worden ook spelletjes gespeeld, waarbij rummikub en jokersen favoriet zijn. Tussen de middag wordt er gezellig samen geluncht. Een enkele keer wordt er een gezamenlijke activiteit verzorgd, zoals een lezing, knutselen of voorlezen. Het geheel wordt begeleid door vrijwilligers. Aanmelding vooraf is niet nodig.



## Hoera, het is zondag

### Kom erbij



Hoera het is zondag! Is een succesvolle samenwerking van SAMEN HEESCH, KBO-Heesch en Ons Welzijn. En wordt ook in 2025 om de twee weken voortgezet.

## Kookkamer Heesch

### Koken – Eten – Gezelligheid

De Kookkamer, gestart in 2022, is een gezamenlijk project van SAMEN HEESCH en De Pas. Mensen, die graag een keer niet alleen eten, kunnen één keer per maand genieten van een maaltijd en laagdrempelige ontmoeting. Per keer is er ruimte voor ca 22 deelnemers, waarbij de samenstelling steeds wisselt. Deelnemers betalen een eigen bijdrage.

De maaltijden worden met passie bereid door de vrijwillige koks van SAMEN HEESCH. Zij worden bijgestaan door toegewijde gastheren en -vrouwen, die zorgen voor de ontvangst, serveren, afruimen en uiteindelijk ook de afwas.

De Kookkamer heeft het afgelopen jaar een aantal sponsors gehad. Ook de opbrengst van de boerenbruiloft ging dit jaar voor de helft naar de Kookkamer. En eind dit jaar werden we verrast door een bijdrage uit het Rabo Coöperatie fonds, eenmalig in 2024 en 2025. Dat betekent dat we in 2025 gaan uitbreiden naar twee Kookkamers per maand. Hiervoor gaan we op zoek naar meer koks en gastvrouwen en -heren.



Medio 2024 is ook de Kookgroep Checkpoint succesvol van start gegaan. Eén keer maand koken de koks van SAMEN HEESCH samen met kwetsbare jongeren bij Checkpoint. Een goede samenwerking tussen de jongerenwerkers van Ons Welzijn en SAMEN HEESCH.



## Sociëteit Zonder Naam

De Soos Zonder Naam (SZN) heeft zich enkele jaren geleden aangesloten bij SAMEN HEESCH.

De SZN heeft een eigen bestuur, waarvan de voorzitter zitting heeft in het bestuur van SAMEN HEESCH. De SZN levert een goede bijdrage aan meer sociale verbinding en het voorkomen van eenzaamheid. Er is een vaste groep trouwe bezoekers, die de maandag- en/of vrijdagmiddagen aangrijpen om gelijkgezinden te ontmoeten. Biljarten en rikken zijn favoriet, maar ook kezen en gewoon buurten wordt veel gedaan.



De leden van de SZN betalen een bescheiden contributie. Jaarlijks organiseert de SZN een feest voor haar leden of een andere leuke actie, zoals een gevulde boodschappentas voor de feestdagen. In 2025 bestaat de SZN 55 jaar! Dat zal gevierd worden.

Ook nieuwe leden vinden hun weg naar de SZN. In de coronatijd daalde het ledenaantal iets, maar sindsdien is het ledenaantal weer opgelopen naar 70.

## SSOK & SSOL

**Spel Sport Ontmoeten Koffie- drinken**

**& Spel Sport Ontmoeten Lunchen.**

Elke donderdag start om 10.00 uur de warming-up van het beweegprogramma voor ouderen. Het sporten vindt bijna altijd buiten plaats onder leiding van 6 vrijwillige trainers. Per keer zijn er ongeveer 50 deelnemers. Het programma is zeer afwisselend. De oefeningen zijn gericht op gezondheidspreventie voor de oudere deelnemers, met als basis balans-, kracht- en geheugen oefeningen. Daarnaast zijn er ook heel veel variaties met ballen in verschillende maten en soorten. Na een gezamenlijke cooling down is het tijd voor koffie en ontmoeten. Eens per kwartaal wordt er afgesloten met koffie en daarna een lunch. Altijd goed bezocht.



Tot de zomer 2024 is er gesport bij MHCH (Mixed Hockeyclub Heesch), na de zomer bij de voetbalclub HVCH Heesch. Deelnemers betalen een jaarcontributie van € 80,-, inclusief de maandelijkse lunch. Er is veel belangstelling. Op dit moment zijn er 70 inschrijvingen, daarnaast is er een wachtlijst.



## Valpreventie – Vallen verleden tijd

*Elk jaar meldt zich gemiddeld elke 5 minuten een 65-plusser zich bij de spoedeisende hulp in het ziekenhuis. Bovendien overlijden er ca. 13 mensen per dag door een val! Daaruit blijkt wel dat vallen een groot maatschappelijk en gezondheidsprobleem is.*



Al meerdere jaren verzorgde SAMEN HEESCH samen met professionele fysiotherapeuten de valpreventietraining, bedoeld voor iedereen die last heeft of krijgt van evenwichts- of bewegingsproblemen en daardoor een grotere kans op vallen heeft.

Tot 2024 werden de kosten deels uit subsidie gemeente en deels uit het budget van zorgverzekeraars betaald. In 2024 bleef de financiering onduidelijk. Omdat er wel vraag was is in 2024 de cursus eenmalig gegeven door een fysiotherapeut (op vrijwillige basis) en vrijwilligers van SAMEN HEESCH. Hierbij betaalden de deelnemers een eigen bijdrage.

Met ingang van 2025 zullen we 2 tot 3 maal de cursus 'Vallen verleden tijd' aanbieden. De kosten worden gedekt deels uit subsidie, uit het fonds preventie en uit een eigen bijdrage van de deelnemers. De cursus wordt begeleid door een fysiotherapeut en vrijwilligers van Samen Heesch, en zal bestaan uit 10 lessen.

## Dementievriendelijke Gemeente (DVG) Bernheze kern Heesch

Begin 2024 heeft DVG Bernheze zich aangesloten bij SAMEN HEESCH. DVG richt zich op bewustwording, door het onderwerp dementie bespreekbaar te maken.

Informatie over alle activiteiten en over dementie is te vinden op de website: [www.dementievriendelijkbernheze.nl](http://www.dementievriendelijkbernheze.nl)



### Activiteiten in 2024 in Heesch:

- ✓ Informatiebijeenkomsten en trainingen over het onderwerp dementie: Samen Dementievriendelijk.
- ✓ VR dementie-bril: Een mogelijkheid om zelf te ervaren hoe het is om (beginnende) geheugenproblemen te hebben.
- ✓ Gespreksgroep voor mantelzorgers van mensen met dementie.
- ✓ Maandelijks ondersteuningsgroep waar ervaringen kunnen worden uitgewisseld.
- ✓ Wandelen met Armslag; Maandelijks wandelen in het Bomenpark voor mensen met dementie en voor de mantelzorger.
- ✓ Jong adopteert Oud; Kinderen uit de bovenbouw van de basisschool De Kiem gaan onder begeleiding op bezoek bij mensen met dementie in Huize Heelwijk.
- ✓ Dementheek en herinneringskoffers in de bibliotheek; In de bibliotheek van Heesch is de dementheek gevestigd, met allerlei informatie over dementie.



## Partners

Het afgelopen jaar deden we onze naam SAMEN HEESCH eer aan en werkten we goed samen met:

- ✓ WMO loket, mantelzorgmakelaars en thuiszorgorganisaties, Schuldhulpmaatje, Horizon, Fysio-Centrum Heesch: aanleveren hulpvragen;
- ✓ Ons Welzijn: vrijwilligerswerving, hulpvragen, hoera het is zondag, mantelzorg-ondersteuning;
- ✓ Brabantzorg: opzet en uitvoering van de dagbesteding;
- ✓ KBO Heesch: gezamenlijke organisatie van Hoera het is zondag; voorbereiding KBO project Ouderen aan zet;
- ✓ De Pas: gezamenlijke opzet en uitvoering van de Kookkamer;
- ✓ Jongerenwerk Checkpoint: kookgroep kwetsbare jongeren;
- ✓ RABO bank: ondersteuning fondsenwerving en bijdrage t.b.v. de Kookkamer vanuit het RABO bank Coöperatie fonds;
- ✓ Bibliotheek Heesch: materialen tbv de dagbesteding en Hoera het is zondag;
- ✓ Hockeyclub Heesch en HVCH: facilitering van SSOK & SSOL;
- ✓ Gemeente Bernheze: subsidiering, ontwikkeling Breed Maatschappelijk Beleid;
- ✓ Netwerk Organisatie Voor Ouderen (NOVO): Bernheze brede aanpak uitwerking Breed Maatschappelijk Beleid.
- ✓ Inwonersnetwerk Heesch: sociaal-maatschappelijke beleidsontwikkeling, uitwisseling kennis- en ervaring;
- ✓ Vakantiepark Zevenbergen en de Eijnderic: faciliteren vrijwilligersbijeenkomst;

## Interne organisatie

Kern van SAMEN HEESCH zijn onze vrijwilligers, in totaal ongeveer **75** personen. Sommigen zijn al jarenlang actief, maar er komen ook steeds weer nieuwe vrijwilligers bij, ook via Ons Welzijn. Vaak zijn ze ook betrokken bij meerdere activiteiten.

Ook voor onze vrijwilligers creëren we momenten van ontmoeting en waardering, in 2024 drie maal.



SAMEN HEESCH heeft een platte organisatie. De bestuursleden hebben elk de eindverantwoordelijkheid voor één of meerdere activiteiten.

- ✓ Rudo Romijnders, tot 1 september voorzitter; coördinator Valpreventie;
- ✓ Wibet Eshuis, penningmeester en sinds september waarnemend voorzitter. Ook verantwoordelijk voor Heesch durf te vragen, Hoera het is zondag, website en sociale media;
- ✓ Marja Theelen, vanaf september secretaris, tevens coördinator van het SSOK&SSOL en het vrijwilligersbeleid;
- ✓ Antoon van den Hurk coördineert de dagbesteding in De Pas;
- ✓ Mirjam de Wit coördineert het project Kookkamer Heesch;
- ✓ Arie van Bakel is voorzitter van de Soos Zonder Naam. De Soos Zonder Naam heeft een eigen bestuur;
- ✓ Ien Lucas, sinds september lid van het bestuur; opzetten nieuw project 'Vervoer op maat', back-up voor de Hulpdienst;
- ✓ Angelique van Osch, vraagbaak voor sociale wet- en regelgeving
- ✓ Hilma Kraan: coördinator vanuit Dementievriendelijke Gemeente en Netwerk Organisatie voor Ouderen Bernheze (NOVO)



## Vooruitblik 2025

SAMEN HEESCH is aangemerkt als kernnetwerk voor Heesch. In 2025 worden alle activiteiten uit 2024 voortgezet. Bijzonderheden in onderstaande begroting zijn:

Subsidie 2025:	
structurele kosten	€ 54.158
Ad Hoc kosten	€ 3.857
	<b>€ 58.014</b>

- ✓ Nieuw in 2025: Project "Vervoer op maat", waarbij vrijwilligers met eigen auto overdag mensen vervoeren tegen een beperkte vaste vergoeding (autokosten). Succesfactoren zijn een goede promotie en voldoende beschikbare vrijwillige chauffeurs. Bij dit project zoeken we de samenwerking met KBO Heesch en Horizon.
- ✓ Hoera het is zondag! krijgt wegens succes dit jaar een bescheiden bijdrage voor het organiseren van activiteiten voor de bezoekers.
- ✓ Kookkamer Heesch breidt de frequentie uit van 1 x naar 2x per maand. Daarnaast is er maandelijks een kookgroep bij Checkpoint voor kwetsbare jongeren. De begrote kosten zijn hiervoor bedoeld.
- ✓ In 2025 zullen we 2 tot 3 maal de cursus 'Vallen verleden tijd' aanbieden. De kosten worden gedekt deels door subsidie, uit het fonds preventie en een eigen bijdrage van de deelnemers. De cursus wordt begeleid door een fysiotherapeut en vrijwilligers van Samen Heesch en zal bestaan uit 10 lessen.
- ✓ Dementie Vriendelijke Gemeente: voor activiteiten in de kern Heesch wordt voor het eerst in de begroting een post gereserveerd.
- ✓ AD-HOC kosten: Conform de notitie 'Uitgangspunten subsidies Kernnetwerk Sociaal Domein' is het in 2025 de bedoeling om voor nieuw beleid, al dan niet in samenwerking met partner organisaties een bedrag in de begroting op te nemen. Bij nieuwe projecten, die structurele financiering vereisen, zal wel gelet moeten worden op lange termijn financiering.

## Begroting 2025

Begroting Samen Heesch	2025
Organisatie en administratie kosten	€ 2.000
Vrijwilligers	€ 3.000
PR	€ 4.000
Heesch durf te vragen	PM
Vervoer op maat	PM
Dagbesteding	€ 32.500
Hoera het is zondag	€ 250
Kookkamer Heesch	€ 1.000
Soos	€ 8.000
Sport volwassenen	PM
Vallen verleden tijd	€ 3.000
Dementievriendelijk Heesch	€ 500
Ad Hoc	€ 3.857
<b>TOTAAL</b>	<b>€ 58.107</b>
<b>SUBSIDIE</b>	<b>€ 58.014</b>

***We zien het jaar 2025 met vertrouwen en enthousiasme tegemoet.***

December 2024,  
Bestuur Stichting Samen Heesch  
Wibet Eshuis, voorzitter



ONTMOETEN	ONDERSTEUNEN	PREVENTIE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dagbesteding zonder indicatie</li><li>• Hoera 't is zondag</li><li>• Kookkamer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Heesch Durf te vragen</li><li>• Hulpwijzer</li><li>• Vervoer op maat (i.o)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SSOK &amp; SSOL</li><li>• Training valpreventie</li><li>• Dementie vriendelijk &amp; Ouderenetwerk Bernheze</li></ul>
		  <p data-bbox="1200 593 1361 627"><b>Elke 4 minuten</b></p> <p data-bbox="1200 638 1361 689">belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een val</p> 

[www.samenheesch.nl](http://www.samenheesch.nl)

telefoon: 06 12 997 409

E-mail: [vraag@samenheesch.nl](mailto:vraag@samenheesch.nl)

De Misse 4, 5384 BZ Heesch



# SAMEN HEESCH