



Sjaan de Visser van AOW Vreewijk

Foto: Willy Hilverda

“Je leert nog elke dag”

interview met Sjaan de Visser van AOW Vreewijk

Pluspunt ondersteunt al bijna vijftien jaar het project Anders Ouder Worden (AOW). In verschillende Rotterdamse wijken bestaan AOW-werkgroepen die regelmatig themabijeenkomsten organiseren rondom onderwerpen die voor ouderen interessant zijn. In Rotterdam bestaan 25 AOW-werkgroepen. Vijf van deze groepen zijn stedelijk actief voor Surinaamse, Antilliaanse Arubaanse en Kaapverdise ouderen, dove en slechthorende ouderen en homoseksuele ouderen.

Sjaan de Visser (75) is nu anderhalf jaar actief in de AOW-werkgroep Vreewijk. Ze heeft er al veel geleerd.

Al doende leer je

“Ik ben heel toevallig met AOW in aanraking gekomen”, vertelt Sjaan de Visser. “Ik zat op gymnastiek in het Witte Paard, het dienstencentrum aan De Groene Zoom. Daar kwam ik iemand tegen die me over

de AOW-bijeenkomsten vertelde en zei dat het heel gezellig was. Ik ben altijd erg verlegen geweest, maar ben er toch heengegaan. Ik wilde graag andere mensen leren kennen en ik wilde me graag ontplooiën”. Nadat ze de themabijeenkom-

ACTIVITEITEN

1 maart

themabijeenkomst
Senioren praten met de
politiek

2 maart

workshop wonen
Inspirerend Toekomstbeeld

9 maart

start vervolgcursus
Inspirerend Toekomstbeeld

7 maart

workshop gezond leven
Inspirerend Toekomstbeeld

16 maart

workshop contacten met
anderen
Inspirerend Toekomstbeeld

21 maart

workshop zingeving
Inspirerend Toekomstbeeld

11 april

start cursus Inspirerend
Toekomstbeeld

Interview met Sjaan de Visser	1
Mekân bezoekt Marokkaans wooncomplex	2
Nieuws	3
Cultuuragenda	6

Colofon

NIEUWS-PUNT 69
februari 2006

Deadline nr. 70
1 maart 2006

Bijdragen: medewerkers Pluspunt
Eindredactie: Willy Hilverda
Vormgeving: Bureau Karakter, Arnhem
Druk: De Nieuwe Grafische, Rotterdam
oplage: 1.200

NIEUWS-PUNT is een uitgave van Pluspunt, stedelijk ondersteuningsinstituut voor ouderen en ouderenorganisaties.

Pluspunt

Ungerplein 2, flat 25
3033 BR Rotterdam
tel. 010 - 467 17 11
fax 010 - 465 38 85
info@pluspuntrotterdam.nl

www.pluspuntrotterdam.nl

Postbanknummer 0349645
t.n.v. Pluspunt, Rotterdam

Medewerkers

Heili Bassa, directeur
h.bassa@pluspuntrotterdam.nl

Anneke Boer
a.boer@pluspuntrotterdam.nl

Willy Hilverda
w.hilverda@pluspuntrotterdam.nl

Anja Moll
a.moll@pluspuntrotterdam.nl

Liesbeth van Well
l.vanwell@pluspuntrotterdam.nl

Secretariaat

Lia Henderson, Henna Watson,
Audrey de Zanger
info@pluspuntrotterdam.nl

sten enkele malen had bezocht, vroeg voorzitter Truus van Zijl of ze deel uit wilde maken van de werkgroep. “Daar schrok ik eerst wel van”, zegt Sjaan. “Zou het wel iets voor me zijn, vroeg ik me af.” Maar ze waagde de stap toch en merkt nu dat je al doende heel veel kunt leren.

“Spreeken in het openbaar heb ik altijd heel moeilijk gevonden. Als we een themabijeenkomst organiseren, moeten we om de beurt de bezoekers welkom heten en de gast aankondigen en na afloop bedanken. De eerste keer durfde ik het niet, maar het gaat nu veel beter.” In 2005 volgden de leden van AOW Vreewijk een korte cursus Communicatieve Zelfsturing. Een van de onderwerpen was: voor jezelf opkomen. Ook dat was leerzaam voor Sjaan de Visser. “Het is vaak moeilijk voor mensen van mijn leeftijd om nee te zeggen”, zegt ze. “Ik durfde dat vroeger ook niet. Maar je bent nooit te oud om te leren. Je leert nog elke dag”.

Bezoek aan moskee

Als lid van de werkgroep, die uit vijf vrouwen bestaat, gaat Sjaan

de Visser ook altijd naar de zogenaamde SPG-bijeenkomsten. SPG staat voor stedelijke projectgroep. Dit zijn de vertegenwoordigers van alle AOW-werkgroepen in de stad. Deze groep komt een keer in de zes weken bijeen komen om ervaringen uit te wisselen en samen met Anneke Boer van Pluspunt nieuwe plannen te maken. Sjaan de Visser: “Ik vind het leuk om te horen waar de anderen mee bezig zijn”. Ook op deze vergaderingen heeft ze geleerd in een groep het woord te nemen.

Het bezoek aan twee moskeeën en een mandir (hindoestaanse tempel) vond ze een van de leukste activiteiten van AOW. “Ik heb me meteen opgegeven want ik dacht, dat wil ik wel eens meemaken. Ik vond het heel bijzonder om de moskeeën van binnen te zien en met de mensen te praten. Ik kom bijna nooit met buitenlandse mensen in aanraking. Je weet er heel weinig van en hebt zo gauw vooroordelen. Ik vind het leuk om iets nieuws mee te maken”.

Informatie over Anders Ouder Worden: Anneke Boer

Mekân bezoekt Marokkaans wooncomplex in Den Haag

Op 27 december bracht een groep Marokkaanse ouderen, 23 mannen en 17 vrouwen, van Mekân een bezoek aan het wooncomplex Dar Assalam in Den Haag. Dar Assalam is een wooncomplex dat bestemd is voor Marokkaanse ouderen en is uniek in Europa. De groep werd begeleid door Ali Abdel Jabbar van Steunpunt Wonen en Touriya El Mzouri en Mohammed Ben Maimoun, beiden medewerker van Mekân Delfshaven.

Wooncomplex Dar Assalam

De rondleiding werd verzorgd door bestuursleden van Dar Assalam. Het wooncomplex bestaat uit 34 zelfstandige woningen. Daarnaast heeft het complex de beschikking over twee ontmoetingsruimten die worden gebruikt voor activiteiten en cursussen. Er worden onder meer taalcursussen gegeven in het Nederlands en het Arabisch.

De ouderen van Mekân stelden de bewoners van het complex vooral veel concrete vragen over de voorwaarden, tevredenheid, knelpunten, service, toegankelijkheid en bereikbaarheid.

De bewoners van Dar Assalam zijn heel enthousiast en tevreden over de woningen omdat ze goed toegankelijk en bereikbaar zijn. Ook zijn ze tevreden over de activitei-

ten die het bestuur van de vereniging Dar Assalam organiseert en uitvoert. De bewoners voelen zich thuis, ze vinden het prettig dat ze dezelfde culturele achtergrond hebben. Dit maakt dat ze zich betrokken voelen bij elkaar en solidair zijn met elkaar.

Taalbarrières bestaan niet in Dar Assalam, de voertaal is altijd Marokkaans.

De Marokkaanse ouderen van Mekân waren erg enthousiast over het uitstapje en gemotiveerd om deel te nemen aan het opzetten van een initiatiefgroep die de mogelijkheden onderzoekt voor een Marokkaanse woonzorgcomplex in Rotterdam.



De Mekân ouderen in gesprek met bewoners van Dar Assalam.

**Informatie: 010 - 476 52 56,
Touriya El Mzouri
of Mohammed Ben Maimoun**



NIEUWS

Senioren praten met de politiek

Themabijeenkomst 1 maart Bibliotheektheater

In maart worden er weer gemeenteraadsverkiezingen gehouden. Rotterdam kent vele politieke partijen. Wat wil elke partij? Hoe denken ze over ouderenbeleid? Op woensdag 1 maart organiseert Pluspunt in het Bibliotheektheater een themabijeenkomst over de gemeentepolitiek. U als kiezer kunt zich oriënteren op de politieke kleuren van de stad. U kunt de politici aan de tand voelen over wat er in hun programma staat over ouderenbeleid. En natuurlijk kunt u uw mening laten horen.

De presentatie is in handen van Gerard Smulders van de gemeente Rotterdam.

Programma

10.00-11.00 uur

thema: wonen en armoede

11.30-12.30 uur

thema: welzijn en gezondheid

Panel

- Orhan Kaya,
lijsttrekker Groen-Links

- Lionel Martijn,
kandidaat-raadslid CDA
 - Remco Oosterhoff,
lijsttrekker ChristenUnie/SGP
 - Mark Roels,
kandidaat-raadslid D66
 - Beatrijs Stolk,
lijsttrekker Stads-partij
 - Willem de Waal,
raadslid Leefbaar Rotterdam
- Daarnaast kunt u vertegenwoordigers verwachten van de PvdA, SP en de VVD.

Het verkiezingsdebat wordt georganiseerd door Pluspunt in samenwerking met LOKAAL, de Centrale Bibliotheek en het Bibliotheektheater.

De themabijeenkomst begint om 10.00 uur, inloop vanaf 9.30 uur.

Entree: gratis

**Info en opgave: 010 - 467 17 11
of info@pluspuntrotterdam.nl**

Wat betekent de WMO voor ouderen?

Op 19 december stond het voorzittersoverleg van de Seniorenadviesraden en Ouderen-platforms in het teken van de WMO. Ook

andere belangstellenden waren aanwezig.

Karel Haga van de dienst SoZaWe van de gemeente gaf uitleg over de wet en de betekenis ervan voor ouderen.

Gemeenten worden met de WMO verantwoordelijk voor maatschappelijke ondersteuning. Maatschappelijke ondersteuning zijn de activiteiten die het mensen mogelijk maken om mee te doen in de samenleving. Dat kan bijvoorbeeld met vrijwilligerswerk en mantelzorg, maar ook met goede informatie en advies, opvoedingsondersteuning en huishoudelijke hulp. Het ministerie van VWS geeft de kaders aan waarin elke gemeente haar eigen beleid kan maken. Een beleid dat afgestemd is op de wensen en samenstelling van de inwoners. Op 14 februari besluit de Tweede Kamer over de WMO, de Eerste Kamer wil de wet voor de zomer in behandeling nemen. De uitvoering van de wet ligt in handen van de gemeenten. In Rotterdam hebben ook de deelgemeenten taken, vooral op het gebied van welzijn. Het is nog niet duidelijk hoe gemeente en deelgemeenten de taken en

Inspirerend Toekomstbeeld

Naarmate we ouder worden, ontstaan er vragen over de invulling van de eigen toekomst. De woonsituatie verandert vaak, het lichaam verandert, verlieservaringen liggen op de loer of zijn inmiddels een feit. Maar ouder worden biedt ook nieuwe kansen en mogelijkheden. U krijgt meer tijd voor uzelf. Wat gaat u doen? Welke keuzes gaat u maken? Wacht u af en ziet u wel wat er op uw pad komt of neemt u het heft in eigen hand? Vindt u het belangrijk om met anderen over de toekomst te praten? Pluspunt organiseert met regelmaat workshops en cursussen Inspirerend Toekomstbeeld.

Workshops

In de workshops Inspirerend Toekomstbeeld worden verschillende thema's behandeld.

De workshops zijn los te volgen:

donderdag 2 maart - thema: wonen

dinsdag 7 maart - thema: gezond leven

donderdag 16 maart - thema: contacten met anderen

dinsdag 21 maart - thema: zingeving

Tijd: van 10.00 tot 12.30 uur

Plaats: Pluspunt

Kosten: € 10,- per workshop, alle vier voor € 30,-

Opgave: 010 - 467 17 11 of info@pluspuntrotterdam.nl

Informatie: Anneke Boer

Cursus

Op dinsdag 11 april start er weer een cursus Inspirerend Toekomstbeeld. De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten waarin u aan de slag gaat met het ontwerpen van uw eigen inspirerende toekomst. De volgende onderwerpen komen aan de orde: wonen, zingeving, sociale contacten, materiële situatie, gezond leven en inspiratie.

Tijd: van 10.00 tot 12.30 uur

Plaats: Pluspunt

Kosten: € 35,-

Opgave: 010 - 467 17 11 of info@pluspuntrotterdam.nl

Informatie: Anneke Boer

regie precies gaan verdelen. Het is dan ook zaak dat seniorenraden en ouderenplatforms de vinger aan de pols houden en contact met de deelgemeenten opnemen om te horen wat de plannen zijn en om de mening van ouderen kenbaar te maken.

Informatie: Heili Bassa

Verhalend Verleden ook in Kralingen-Crooswijk

Verhalend Verleden is een zogenaamd buurtreminiscentieproject. Reminiscentie

betekent het ophalen van herinneringen. Met Verhalend Verleden willen we ouderen uit verschillende culturen met elkaar laten praten over herinneringen. Het praten over vroeger is een uitstekende manier om elkaar beter te leren kennen. Het project draait al in Spijkenisse, in samenwerking met de stichting Welzijn in Spijkenisse en in deelgemeente Charlois, in samenwerking met Charlois Welzijn. Onlangs is Verhalend Verleden ook in deelgemeente Kralingen-Crooswijk enthousiast van start gegaan. Het eerste traject is er

achter de rug, de mensen die de groepen gaan begeleiden in het ophalen van herinneringen zijn getraind. Ze gaan binnenkort aan de slag met drie groepen ouderen: een Nederlandse, een Surinaamse en een Kaapverdise groep. Verhalend Verleden wordt financieel ondersteund door het Oranjefonds in het kader van het project De Multiculturele Buurt.

Informatie: Liesbeth van Well

Ken Uw Buur

Ruim 7.000 foto's heeft het project Ken Uw Buur opgeleverd: 7.000 foto's van burens, dus 7.000 portretten van Rotterdammers. Veel Rotterdammers hebben dus gehoor gegeven aan de oproep om een foto te maken van een buur. De achterban van Pluspunt heeft meer dan 15% van de foto's ingeleverd! De foto's waren de afgelopen weken te zien in wijkaccommodatie De Romeijnshof in Ommoord, bij het Nivon en in het Humanitas Bergwegcomplex.

Wethouder Leonard Geluk sluit Ken Uw Buur op 28 februari van 15.00 tot 17.00 uur af in de conferentiezaal aan de Coolensingel 57, de foto's zijn gedurende maart te zien in de etalage aldaar.

Informatie: 010 - 467 17 11

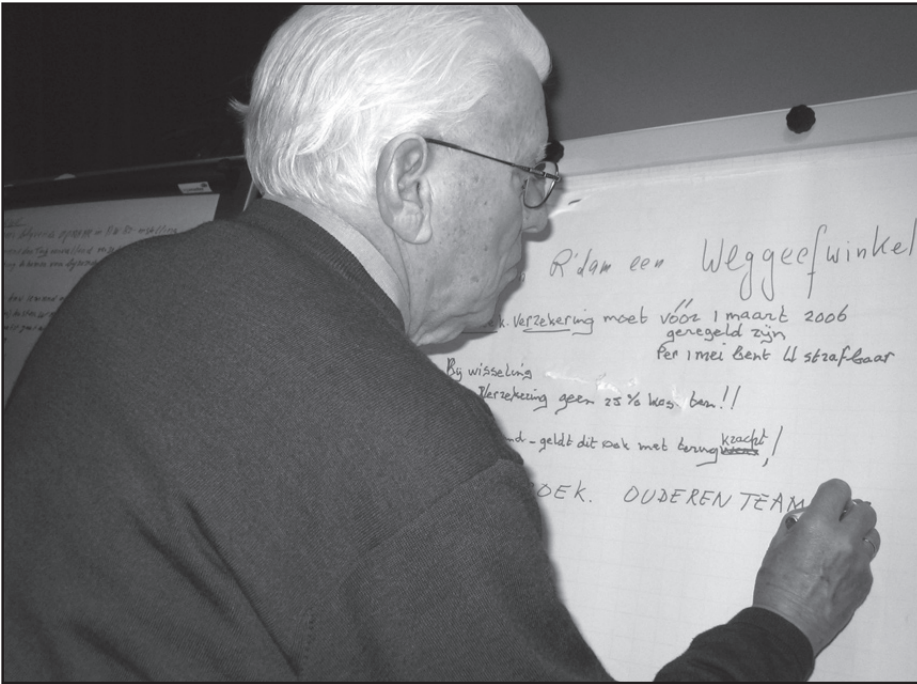
Audrey de Zanger

Kleine moeite, snel verdiend

Op 25 januari organiseerde Pluspunt een themabijeenkomst in het Bibliotheektheater onder de titel 'Kleine moeite, snel verdiend'. Het is bekend dat senioren weinig gebruik maken van de financiële tegemoetkomingen waar ze recht op hebben.

In een bomvol Bibliotheektheater vertelden verschillende sprekers over de mogelijkheden voor tegemoetkomingen en kwijtscheldingen. In de pauze konden de aanwezige senioren hun vragen opschrijven. Er bleek vooral veel behoefte te zijn aan informatie over het nieuwe zorgstelsel en over belastingteruggave.

Meer informatie over financieel



Senioren schrijven hun vragen op.

Foto: Anja Moll

tegemetkomingen is te vinden in het BRUGboekje 2006, een uitgave van SoZaWe. U kunt dit boekje vinden bij het ouderenwerk, de SoZaWe-kantoren of deelgemeentekantoren.

Als u denkt dat u in aanmerking komt voor bijzondere bijstand, een extra vergoeding of een aanvulling op een onvolledige AOW, kunt u het gratis telefoonnummer van de gemeente bellen: 0800 - 1545.

Rotterdam Mee

Onder de noemer 'Rotterdam Mee' en onder het motto 'Samen werken aan een wereldstad' daagt de gemeente Rotterdam de bewoners van Rotterdam uit om mee te werken aan participatie en integratie. Veel Rotterdamse organisaties gaven gehoor aan deze oproep, waaronder Pluspunt.

50-plus vrouwen ontmoeten elkaar

Op 1 december organiseerde Pluspunt in het kader van Rotterdam Mee in Mekân Delfshaven een bijeenkomst voor 50-plus vrouwen, waarin gesproken werd over integratie, de rol van vrouwen in de samenleving en de problemen waar allochtone 50-plussers tegenaan lopen. Er waren 26 vrouwen aanwezig, ongeveer de helft van de aanwezigen bezoekers van Mekân, dus Turkse en Marokkaanse 50-plus vrouwen. Sennur Özdemir, projectmedewerker van Mekân schetste in het kort de situatie van allochtone ouderen in ons land. Die is vaak niet

rooskleurig. Allochtone ouderen zijn relatief vaker arm, ziek en eenzaam. Veel 'eerste generatie' Turkse en Marokkaanse vrouwen zijn de Nederlandse taal niet machtig of zijn zelfs analfabeet. Dit heeft niet alleen gevolgen voor de sociale interactie, maar ook voor communicatie met overheden en instellingen. In combinatie met hun economische afhankelijkheid leidt dit vaak tot sociaal isolement. De traditionele visie op zorg (familie zorgt voor elkaar) belemmert de gang naar professionele zorg, evenals de taalbarrière. Na deze inleiding volgden de deelnemers de workshop 'Ontdek elkaars wereld' met het WAVE-

spel (Waardering Acceptatie Voor Elkaar). Vragen als 'Hoe viert u de jaarwisseling?', 'Op straat erger ik me het meest aan...', 'Wat wordt er op 1 mei gevierd', 'Leg uit wat wordt bedoeld met voorzieningen', 'Wat is stille armoede' zorgden voor levendige discussies en de nodige hilariteit.

Anders Ouder Worden over 'diversiteit'

Op 12 december stond het stedelijk overleg van Anders Ouder Worden in het teken van 'diversiteit'. De deelnemers aan het gesprek vertelden dat ze weliswaar diverse contacten met burens hebben, maar dat deze vooral oppervlakkig zijn. Dit vond men overigens niet erg, maar zag het als een teken van de huidige tijd. Als men elkaar nodig heeft weet men elkaar te vinden. Wel werd aangegeven dat dankzij de betere woningen overlast van de burens tot een minimum beperkt is. Dat is fijn, maar betekent ook: "Als je niets met je burens te maken wilt hebben, hoeft dat ook niet". Dit betekent dat iedereen zelf moeite moet doen om in contact te komen met anderen. Er wordt meer persoonlijke inzet gevraagd. Deze conclusie leidde er toe de deelnemers zich nog meer bewust zijn van hun eigen handelen en nog alerter zullen zijn in hun contacten met anderen.

Informatie: Anneke Boer en Anja Moll
www.rotterdammee.nl

Ik mis je zo

'Ik mis je zo' is een project van de Stichting Kunstzinnige Vorming Rotterdam (SKVR). Het project is gericht op het basisonderwijs en wil leerlingen van groep 7 en 8 door middel van verhalen in aanraking brengen met het thema 'afscheid'. De verhalen worden verteld door elf vertellers van Verhalenderwijs, het vertelproject van Pluspunt en COS Rijnmond & Midden Holland. De vertellers hebben zelf

verhalen gemaakt en worden nu getraind door Winston Scholsberg, verteller en verteldocent. Om sfeer te proeven en in de stemming te komen hebben de vertellers de afgelopen periode de algemene begraafplaats van Crooswijk bezocht en de Zuiderbegraafplaats. In maart staat de begraafplaats van Hoek van Holland op het programma. De schoolklassen gaan in mei en juni een route wandelen op de begraafplaatsen waarbij ze verschillende verhalen zullen horen.

Informatie: Liesbeth van Well

Exposities Verborgen Schoonheid

Vier groepen ouderen uit IJsselmonde hebben de verborgen schoonheid van hun deelgemeente gefotografeerd. Dit leverde verrassende beelden op. U kunt de resultaten tot en met 15 maart zien op de volgende plaatsen:

- Lokaal Cultuur Centrum Lombardijen, Menanderstraat 90
- Informatiecentrum Vestia, Kerstendijk 1
- Buurtcentrum Tuinhoven, Hollandse Tuin 85

Verborgen Schoonheid in IJsselmonde is georganiseerd i.s.m. COS Rijnmond & Midden Holland en Perspect.

Informatie: Willy Hilverda

De Castagnet krijgt Cultuurraad voor Senioren

Na Lombardijen, Centrum en Ommoord wordt nu ook een Cultuurraad voor Senioren opgericht in deelgemeente Hilleegersberg/Schiebroek bij Lokaal Cultureel Centrum De Castagnet. De Cultuurraden voor Senioren organiseren eens per maand een cultureel programma voor ouderen. De Cultuurraden werken nauw samen met wijkaccommodaties in de deelgemeenten.

Wie actief wil worden in een van de Cultuurraden kan contact opnemen met **Willy Hilverda**.

CULTUURAGENDA

In de Cultuuragenda vindt u de programma's van de Cultuurraden voor Senioren.

woensdag 8 maart

wat: Rotterdams Philharmonisch Orkest met Licht Klassiek, een greep uit de schatkamers van meer dan driehonderd jaar muziek.

tijd: 14.30 uur

entree: € 1,50

waar: Theater 't Kapelletje,
Van der Sluysstraat 176

info en reserveren: 010 - 466 77 78

woensdag 15 maart

wat: Tussen de Boxen, klassieke muziek met uitleg

tijd: 14.30 uur

entree: € 1,50

waar: Theater 't Kapelletje,
Van der Sluysstraat 176

info en reserveren: 010 - 466 77 78

zondag 19 maart

wat: Trombone - Around the world. Vier trombonisten uit het Rotterdams Philharmonische Orkest nemen het publiek mee op een muzikale wereldreis.

tijd: 14.00 uur

entree: € 2.50,-

waar: LCC Lombardijen,
Menanderstraat 89

info en reserveren: 010 - 291 74 84

woensdag 5 april

wat: Tussen de Muzen, filmfestival

tijd: 14.30 uur

entree: € 1,50

waar: Theater 't Kapelletje,
Van der Sluysstraat 176

info en reserveren: 010 - 466 77 78

zondag 16 april

wat: nog niet bekend

tijd: 14.00 uur

entree: € 2.50,-

waar: LCC Lombardijen, Menanderstraat 89

info en reserveren: 010 - 291 74 84

woensdag 19 april

wat: Tussen de Boxen, klassieke muziek met uitleg

tijd: 14.30 uur

entree: € 1,50

waar: Theater 't Kapelletje,
Van der Sluysstraat 176

info en reserveren: 010 - 466 77 78