



Barbara van Dingstee

## “Mensen kunnen altijd veranderen”

**Interview met Barbara van Dingstee, docente bij de cursus Inspirerend Toekomstbeeld**

**Barbara van Dingstee is één van de docenten van de cursussen en workshops Inspirerend Toekomstbeeld die Pluspunt regelmatig aanbiedt. Inspirerend Toekomstbeeld helpt mensen die in de derde levensfase zijn aangekomen om uit te zoeken hoe ze deze fase in willen vullen en hoe ze keuzes kunnen maken.**

Barbara van Dingstee is vanaf het eerste uur actief bij Pluspunt. Toen Pluspunt een docentencur-

sus Geheugentraining aanbood, gaf ze zich meteen op. “Ik had me als logopediste al verdiept in de werking van het geheugen bij de behandeling van mensen met een afasie en was nieuwsgierig naar het bewust gebruik van het geheugen bij gezonde mensen. Ik heb de cursus gevolgd en daarna veel cursussen Geheugentraining gegeven.” Daarna volgde de docentencursus Oudere vrouwen in besturen van de FNV. Ook die cursus heeft ze geruime tijd via Pluspunt gegeven.

### ACTIVITEITEN

**20 september**

Start cursus Inspirerend Toekomstbeeld

**15 november**

Minisymposium Ouderenmishandeling

### NIEUWS

**Pluspunt bestaat 15 jaar**

Op 21 augustus 1991 passeerde de akte van de stichting Pluspunt bij de notaris. Dat betekent dat we dit jaar 15 jaar bestaan. Om dit te vieren organiseren we op 15 november een minisymposium over Ouderenmishandeling. Een zwaar thema voor een jubileum, maar volgens ons een belangrijk thema waar nog te weinig aandacht voor is.

Meer informatie op pagina 4.

Na het symposium willen we graag even met u stil staan bij ons vijftienjarig bestaan en een blik werpen op de komende jaren waarin Pluspunt zich wil ontwikkelen tot een expertisecentrum voor senioren en participatie.

De ochtend wordt afgesloten met een hapje en drankje.

Interview	
Barbara van Dingstee	<b>1</b>
Nieuw Rotterdams fonds	<b>3</b>
Korte berichten	<b>4</b>
Cultuuragenda	<b>6</b>

### Colofon

NIEUWS-PUNT 71  
september 2006

Deadline nr. 72  
28 september 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@pluspunrotterdam.nl

www.pluspunrotterdam.nl

Postbanknummer 0349645  
t.n.v. Pluspunt, Rotterdam

### Medewerkers

Heili Bassa, directeur  
h.bassa@pluspunrotterdam.nl

Anneke Boer  
a.boer@pluspunrotterdam.nl

Willy Hilverda  
w.hilverda@pluspunrotterdam.nl

Anja Moll  
a.moll@pluspunrotterdam.nl

Liesbeth van Well  
l.vanwell@pluspunrotterdam.nl

### Secretariaat

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

De afgelopen jaren was Barbara een van de docenten van de cursus Contacten en vriendschappen die Pluspunt jarenlang organiseerde. “Dat vond ik breder dan de Geheugentrainingcursussen, want Contacten en vriendschappen gaat over een groter deel van je menszijn. Het onderwerp hield mezelf ook erg bezig buiten de cursus om. Ik heb toen veel nagedacht over hoe ik zelf omging met vriendschappen en heb er veel over gepraat met vrienden en vriendinnen.”

Nu is Barbara een van de docenten van de cursus Inspirerend Toekomstbeeld. “Inspirerend Toekomstbeeld is eigenlijk nog breder, want het gaat over de totale mens. Het gaat over contacten met anderen, hoe je wilt wonen, hoe je je leven zin geeft, hoe je voldoening vindt in wat je doet en hoe je zo gezond mogelijk kunt leven.” De docenten die deze cursus geven, hebben een train-de-trainers cursus gevolgd bij de Vrije Levensloop Academie. Barbara vertelt dat ze zelf veel aan deze cursus heeft gehad. “Ik vond het heel goed om op een gestructureerde manier naar mijn leven in al zijn facetten te kijken en te bedenken hoe ik mijn derde levensfase wilde invullen. Dankzij die cursus ben ik een cursus Architectuur gaan volgen bij de HOVO. Ik interesseerde me al heel lang voor architectuur en schilderkunst en besloot toen dat het tijd werd daar iets mee te doen.”

### Het is leuk om oud te worden

Wat willen jullie de mensen meegeven met de cursus Inspirerend Toekomstbeeld? “Het klinkt misschien raar, maar we willen de mensen meegeven dat het leuk is om oud te worden. Het is leuk dat

je met alle levenservaring die je hebt opgedaan beter kunt overzien wat je wilt en kunt.”

Zelf voelt Barbara zich overigens niet zozeer docent, hoewel ze uit een echte onderwijzersfamilie komt. “Mijn ouders en grootouders van beide kanten werkten in het onderwijs” Haar rol bij de cursussen Inspirerend Toekomstbeeld ziet ze liever als begeleider. “Het woord cursus vind ik eigenlijk niet zo goed. Een cursus associeer je met kennisoverdracht, terwijl het niet zo werkt. De hele groep denkt mee om iemand verder te helpen via een bepaalde structuur. Ik begeleid dat groepsproces.”

Wat is haar drijfveer? “Ik vind mensen boeiend, ze zijn nooit saai. Ik vind het leuk om met mensen te praten over wat ze willen in het leven en of ze daar al aan toe zijn gekomen, wat hen eventueel belemmert.”

Barbara vindt dat mensen nooit te oud zijn om te veranderen. “Bij de cursus Contacten en vriendschappen zag je mensen vaak helemaal opknappen, maar mensen werden soms ook kribbig, omdat ze er pas op latere leeftijd achter kwamen wat ze anders aan hadden kunnen pakken. Maar ik vind dat je op elk moment kunt beginnen met dingen anders te doen. Dat heeft niets met leeftijd te maken. Mensen kunnen altijd veranderen. Je kunt nieuwe inzichten krijgen en dingen uitproberen, je hoeft niet bang te zijn voor mislukkingen, je doet steeds weer nieuwe ervaringen op. Je kunt overigens alleen zelf kiezen voor iets, je kunt je niet laten dwingen door anderen.”

**De cursus Inspirerend Toekomstbeeld start weer in september. Zie pagina 3.**

# Nieuw Rotterdams fonds voor ouderen en de multiculturele samenleving

In de vorige Nieuws-Punt hebben we u er al over verteld: er is een nieuw fonds in Rotterdam met als titel 'Rotterdamse ouderen in de multiculturele samenleving'. Dit nieuwe fonds is een samenwerking tussen het Oranje Fonds en de Stichting Bevordering van Volkskracht. Het fonds wil financiële ondersteuning geven aan projecten en activiteiten die de deelname van ouderen aan de multiculturele samenleving bevorderen.

Een aantal Rotterdamse (ouderen)groepen heeft al geld aangevraagd en toegekend gekregen. Hieronder een paar voorbeelden.

## Multiculturele sjoelcompetitie

“Speelse integratie,” dat is de ondertitel van het project dat de 55-plus sociëteit Oud-Charlois heeft ingediend. De 55-plus sociëteit wil op zuid een sjoelcompetitie opzetten met Turkse, Marokkaanse, Antilliaanse en Kaapverdische ouderen. Voorzitter Dick Hazelzet: “We hebben vorig jaar een sjoelcompetitie gehouden met Turkse ouderen van Mekân Charlois en dat was een groot succes.” Sjoelen is een oer-hollandsche sport. Het subsidiegeld zal dan ook gebruikt worden om sjoelbakken aan te schaffen. “Als een allochtone ouderengroep meedoet, dan krijgen ze een sjoelbak, zodat ze kunnen oefenen,” zegt Hazelzet. Op 20

september is de eerste bijeenkomst, in wijkgebouw Oud-Charlois. Meer informatie: 010 - 429 61 69 (Dick Hazelzet)

## Meer begrip

Prefuru, stichting Surinaamse Vrouwen Rijnmond heeft geld aangevraagd en toegekend gekregen voor het project Ouderen Ontmoeten Elkaar. Nancy Babel van Prefuru: “We organiseren bij zorgcentrum Simeon en Anna sinds 2004 een inlooppject voor Afro-Surinaamse ouderen, Lobi Nanga Pasensi. We koppelen er nu themamiddagen aan, onder de noemer ‘Ouderen Ontmoeten Elkaar’, omdat we het belangrijk vinden dat ook deze ouderen andere culturen beter leren kennen. We willen

ouderen kennis laten maken met elkaars gewoonten en gebruiken en zo meer begrip laten krijgen voor elkaars achtergonden, waarden en normen.”

Op 19 september wordt een Hollandse dag georganiseerd in Simeon en Anna. Meer informatie: 06 - 475 108 28 (Nancy Babel)

## Een goed idee maar geen geld?

Het fonds wil vooral kleinschalige projecten ondersteunen die door ouderengroepen zelf zijn opgezet. Dus heeft u een goed idee voor uw ouderengroep, maar geen geld, vul dan het aanvraagformulier in. Op de website van het Oranje Fonds kunt u het aanvraagformulier downloaden. U kunt het ook telefonisch aanvragen bij het Oranje Fonds, 030 - 656 45 24 (Mirjam Lammers of Niels van Zeben).

Heeft u een idee, maar weet u nog niet hoe u het uit kunt werken, dan kan Pluspunt u verder helpen.

**Informatie: Anja Moll**



## CURSUS

### Cursus Inspirerend Toekomstbeeld

Pluspunt biedt in september weer een cursus **Inspirerend Toekomstbeeld** aan. Een cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten waarin de deelnemers aan de slag gaan met het ontwerpen van hun eigen inspirerende toekomst. Aan de orde komen: wonen, zingeving, sociale contacten, materiële situatie, gezond leven en inspiratie.

<b>data</b>	20 sept., 4 en 18 okt., 1 en 22 nov.
<b>Tijd</b>	10.00 tot 12.30 uur
<b>Plaats</b>	Pluspunt
<b>Kosten</b>	€ 35,-
<b>Opgave</b>	010 - 467 17 11 of info@pluspuntrotterdam.nl
<b>Informatie</b>	Anneke Boer

### Minisymposium Ouderenmishandeling

Op woensdag 15 november organiseert Pluspunt in het Bibliotheektheater een minisymposium over ouderenmishandeling. Het symposium is gericht op senioren, beleidsmedewerkers en professionals uit de zorg- en welzijnssector.

Eén op de twintig ouderen heeft te maken met fysiek geweld, chronische verbale agressie of financiële uitbuiting. Over wat zich achter de voordeur van veel ouderen afspeelt, bestaat nog steeds veel ongelof en ontkenning. Ouderenmishandeling is een maatschappelijk probleem waar nog steeds een taboe op rust. Slechts een klein deel van ouderenmishandeling komt bij de politie terecht. Ouderen durven vaak geen aangifte te doen.

Op het minisymposium wordt aandacht besteed aan de vraag wat ouderenmishandeling is, hoe het gesignaleerd kan worden en welke mogelijkheden er zijn om deze ouderen hulp te bieden.

Gerda Krediet, coördinator van het Meldpunt Ouderenmishandeling van de GGD Rotterdam houdt een lezing en de video 'Het begint met een pulletje en eindigt met het hele vermogen' wordt vertoond. Daarnaast is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

**Datum: 15 november 2006**

**Tijd: 10.00 - 13.30 uur**

**Plaats: Bibliotheektheater, Hoogstraat 110, Rotterdam**

**Entree: gratis**

**Informatie: Anja Moll**

**Opgave: 010 - 467 17 11 of info@pluspuntrotterdam**

### Verhalend Verleden

In Spijkenisse is het project Verhalend Verleden succesvol afgesloten met een verhalen-tuin waar zeventig mensen



*Twee deelnemers Verhalend Verleden Kralingen-Crooswijk*

met verschillende culturele achtergronden (Indisch, Nederlands en Surinaams) herinneringen uitwisselden.

Verhalend Verleden is een zogenaamd buurtreminiscentieproject waarbij ouderen uit verschillende culturen herinneringen met elkaar delen en verhalen vertellen over vroeger. In de eerste fase worden begeleiders getraind in het begeleiden van groepen. De groepen zijn in eerste instantie monocultureel. In de tweede fase delen de deelnemers van deze groepen herinneringen met elkaar. In de derde fase worden de groepen gemengd en wisselen zo herinneringen uit. In de laatste fase worden herinneringen uitgewisseld met wijkbewoners. In Kralingen-Crooswijk doen drie groepen ouderen mee: een Kaapverdische, een Surinaamse en een Nederlandse. De tweede fase is er in juni afgesloten met een vaartocht met de Croosboot.

Verhalend Verleden Charlois bezocht in juni de Antilliaanse vrouwenvereniging Birasol om herinneringen uit te wisselen en was op 6 september te gast bij de 55-plus sociëteit in Charlois om praten over vrijetijdsbesteding en spelletjes

van vroeger. Verhalend Verleden Charlois bestaat uit een Turkse, een Antilliaanse en Nederlandse groep.

**Informatie: Liesbeth van Well**

### Mekân

Ook bij Mekân is het seizoen weer begonnen. Er start weer een cursus Transculturele familie zorg, een cursus Omgaan met depressiviteit en een cursus Omgaan met angsten. Ook de vrouwengroep Bekend maakt Bemind gaat door. Bekend maakt Bemind is een samenwerkingsproject van bewonersorganisatie het Nieuwe Westen, Sober en Mekân. Doel is dat vrouwen met verschillende culturele achtergronden elkaar ontmoeten en leren kennen.

De vrouwengroep die vanaf januari bijeen komt, wordt nu uitgebreid met vrouwen die de ouderkamers bezoeken van basisscholen in het Nieuwe Westen.

Om tot uitwisseling te komen wordt gebruik gemaakt van de reminiscentiemethodiek van Verhalend Verleden, zie hierboven.

**Informatie: Sennur Özdemir, 010 - 476 52 56 (Mekân)**

## Verhalenderwijs wint prijs in &-campagne

Op 27 augustus overhandigde Rita Verdonk op de Amsterdamse Uitmarkt de derde prijs in de sector kunst en cultuur van de landelijke &-campagne aan Verhalenderwijs. De &-campagne is een landelijke mediacampagne, op initiatief van het kabinet, die als doel heeft 1001 goede voorbeelden van samenwerking tussen verschillende culturen te verzamelen ([www.en.nl](http://www.en.nl)). Het is al de derde keer in twee jaar dat het Rotterdamse vertelproject voor senioren in de prijzen valt. Eerder werd Verhalenderwijs genomineerd voor de Vrijwilligersprijs in de categorie Educatie en sociaal-culturele vorming en voor de Parels van Integratie van KIEM.

**Informatie: Liesbeth van Well**

## Cultuurraad voor Senioren in Kralingen-Crooswijk zoekt leden

Vanaf september zijn er vijf Cultuurraden voor Senioren actief in Rotterdam, die in vijf deelgemeenten boeiende culturele programma's samenstellen voor senioren.

Ook LCC De Tamboer in Kralingen-Crooswijk wil graag een Cultuurraad voor Senioren oprichten en is op zoek naar senioren die mee willen doen.

Bent u geïnteresseerd in kunst en cultuur en wilt u zich inzetten om leuke programma's samen te stellen voor De Tamboer, dan kunt u contact opnemen met Margot van Asseldonk, cultuurscout van Kralingen-Crooswijk, 010 - 206 08 54 of [m.vanasseldonk@kc.rotterdam.nl](mailto:m.vanasseldonk@kc.rotterdam.nl)

## 50-plus Vrouwenennetwerk neemt noodgedwongen afscheid

*door: Mieke Baartman*

In mei 2006 vond de laatste bijeenkomst plaats van het 50-plus Vrouwenennetwerk van Pluspunt. Het Vrouwenennetwerk bestond uit een groep 50-plus vrouwen, afkomstig uit heel Rotterdam, die als vrijwilligers werkzaam zijn bij onder meer AOW-werkgroepen, ouderenplatforms en -bonden. De vrouwen van het netwerk startten in 2000 met het volgen van workshops en het uitwisselen van ervaringen. De werkwijze van het netwerk is geïnspireerd op de werkwijze van de discussiegroep van het Ouderenwerk in Brunssum. Ondersteund door Anja Moll, medewerkster van Pluspunt, kwamen de netwerkvrouwen regelmatig bij elkaar en discussieerden over onderwerpen die voor hen én hun achterban interessant en van belang waren, bijvoorbeeld gezondheid, integratie, emancipatie, opvoeding, Europa en politiek. In 2005 werden we erop voorbereid dat per 2006 de ondersteuning van Pluspunt moest worden beëindigd omdat de gemeente de subsidie voor ondersteuning van de COSBO

had stopgezet. Begin januari 2006 werd er nog een bijeenkomst gehouden in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen. Yolanda van Drongelen van deelgemeente Alexander gaf voor een zeer geïnteresseerd gezelschap van circa twintig vrouwen een lezing, waarna een pittige discussie volgde.

In mei 2006 moest het Vrouwenennetwerk afscheid nemen. Dat was niet gemakkelijk, want we hadden nog veel met elkaar te bespreken en ervaringen uit te wisselen. Onze achterban is juist gebaat bij een stevig netwerk, want wij kunnen hen vertellen hoe het in andere wijken in Rotterdam gaat, hoe de mensen daar met problemen omgaan en hoe zij deze oplossen. Wij kunnen de mensen dichter bij elkaar brengen waar de laatste jaren door uitspraken vanuit de gemeentelijke politiek alleen maar een grotere kloof tussen mensen ontstond. Maar wij zijn monddood gemaakt omdat Pluspunt vanwege de subsidie stop geen ondersteuning meer kon bieden. Terwijl professionele ondersteuning van essentieel belang is voor vrijwilligers.

### Afscheid Vrouwenennetwerk



## Russische ouderen bezoeken Rotterdam

Van 8 tot 15 oktober 2006 bezoeken tien afgevaardigden van vijf ouderengroepen uit Sint-Petersburg Rotterdam. Het bezoek is een initiatief van de werkgroep Sint-Petersburg van Pluspunt die vijf jaar geleden werd opgericht toen de afdeling Externe Betrekkingen van de gemeente Rotterdam burgerinitiatieven aanmoedigde om contacten te leggen tussen burgers uit oost en west.

De werkgroep Sint-Petersburg heeft de afgelopen jaren contacten tot stand gebracht met acht ouderengroepen uit deze Russische stad. Er wordt onder meer informatie uitgewisseld over het ouderenwerk

in beide steden en het leven van ouderen. De werkgroep levert ook materiële ondersteuning aan ouderengroepen en projectsteun.

### Doet uw groep mee?

Zoals u in de vorig Nieuws-Punt hebt kunnen lezen, wil de werkgroep ouderengroepen uit Rotterdam koppelen aan een ouderengroepen in Sint-Petersburg. Het doel is structurele contacten tot stand te brengen, zodat de groepen ervaringen uit kunnen wisselen over werk en leven van ouderen. Solidariteit tussen ouderen hier en daar en kennismaken met het sociale en culturele leven in elkaars land en stad bevordert het bouwen van bruggen tussen volken.

Doet uw groep mee? Hoe dat contact tot stand komt kunnen wij u vertellen als u ons uitnodigt. Tevens kunt u kennismaken met de ouderen uit deze groepen wanneer zij Rotterdam bezoeken in oktober. De werkgroep geeft op verzoek lezingen over haar contacten met de ouderengroepen en over de mooie stad Sint-Petersburg (met dia's). Daarnaast kunnen mensen zich opgeven om te corresponderen met een oudere uit Sint-Petersburg.

### Informatie werkgroep Sint-Petersburg:

**Lenie Mulder: 010-222 01 32**

**Gerard van der Putten:**

**010-418 34 03**

**Annette Smid: 010-451 14 99.**

## CULTUURAGENDA

### Cultuurraden voor Senioren

In vijf deelgemeenten zijn Cultuurraden voor Senioren actief. Deze Cultuurraden stellen interessante kunst- en cultuurprogramma's samen, speciaal voor ouderen. De Cultuurraden voor Senioren zijn aangesloten bij Theater 't Kapelletje in Noord, Lokaal Cultureel Centrum (LCC) Odeon in Centrum, LCC Lombardijen in IJsselmonde, LCC De Castagnet in Hillegersberg/Schiebroek en wijkaccommodatie de Romeijnshof in Prins Alexander.

#### vrijdag 13 september

wat: Opening Culturele Seizoen  
tijd: 14.30 uur  
entree: € 1,50  
waar: Theater 't Kapelletje, v.d. Sluysstraat 176  
reserveren: 010 - 466 77 78

#### woensdag 17 september

wat: Twee Violen en een Bas heeft zich laten inspireren door Rembrandts 400<sup>e</sup> verjaardag. Met muziek, verhalen en bijpassende schilderijen.  
tijd: 14.00 uur  
entree: € 2,50  
waar: LCC Lombardijen, Menanderstraat 89  
info en reserveren: 010 - 291 74 84

#### zondag 24 september

wat: koor Arte di Canto met sopraan Ellen van Os.  
Werken van Mozart, Verdi, Händel e.a.  
tijd: 14.00 uur  
entree: € 3,-  
waar: De Romeijnshof, Stresemannplaats 8  
info en reserveren: 010 - 420 40 99

#### vrijdag 27 september

wat: Tussen de Boxen, klassieke muziek.  
Thema: Slavische dansen.  
tijd: 14.30 uur  
entree: € 1,50  
waar: Theater 't Kapelletje, v.d. Sluysstraat 176  
reserveren: 010 - 466 77 78

#### woensdag 4 oktober

wat: Rotterdams Philharmonisch Orkest met Trombone: around the world.  
tijd: 14.30 uur  
entree: € 1,50  
waar: Theater 't Kapelletje, v.d. Sluysstraat 176  
reserveren: 010 - 466 77 78

#### zondag 15 oktober

wat: Albrandswaard Mannenkoor  
tijd: 14.00 uur  
entree: € 2,50  
waar: LCC Lombardijen, Menanderstraat 89  
info en reserveren: 010 - 291 74 84

#### woensdag 18 oktober

wat: Tussen de Boxen, klassieke muziek.  
Schumann, Sjostakovitch en Heinrich Heine  
tijd: 14.30 uur  
entree: € 1,50  
waar: Theater 't Kapelletje, v.d. Sluysstraat 176  
reserveren: 010 - 466 77 78

#### donderdag 26 oktober

wat: Ensemble Musica met 'Ein Abend in Wien'  
tijd: 20.00 uur  
entree: € 3,-  
waar: LCC De Castagnet, Larikslaan 200  
info en reserveren: 010 - 422 50 96