

“Bij de deelgemeente weten ze nu dat ze niet om ons heen kunnen”

Gesprek met Gradda Oosthoek, voorzitter seniorenraad Kralingen-Crooswijk

In (bijna) iedere Rotterdamse deelgemeente is een seniorenraad actief. De voorzitters hiervan komen vier keer per jaar bijeen in het Stedelijk Overleg Seniorenraden, dat wordt voorgezeten door Pluspunt.

Wat doet een seniorenraad en welke resultaten worden geboekt? Nieuws-Punt sprak met Gradda Oosthoek (63), voorzitter van de seniorenraad Kralingen-Crooswijk.



Gradda Oosthoek

Gradda Oosthoek woont in Kralingen. Ze zat jarenlang in het onderwijs - begonnen als juf op een basisschool en geëindigd als manager - en is nu met pre-pensioen. Hoe kwam ze in aanraking met de seniorenraad Kralingen-Crooswijk? “Ik was bij een bijeenkomst van de deelgemeente over de WMO en zei tegen degene die naast me zat: ik weet helemaal niks van de deelgemeente. Toevallig was dat Greet Wijs, voormalig deelraadslid voor de PvdA. Die wilde graag eens met me praten en vertelde dat ze me wel zag als voorzitter van de seniorenraad. Daar had ik nog nooit van gehoord, ook wist ik helemaal niets van seniorenbeleid.”

Dwarsdoorsnede

Het gesprek had Gradda Oosthoek nieuwsgierig gemaakt en ze ging naar een vergadering van de seniorenraad. “Ik was verrast. De raad bestond uit een dwarsdoorsnede van de deelgemeente. Iedereen was op zijn eigen terrein heel deskundig, maar er werd weinig met die kennis gedaan. Het leek me een uitdaging om al die deskundigheid effectief te maken en ervoor te zorgen dat de seniorenraad serieus genomen zou worden door de deelgemeente en andere instellingen.” De seniorenraad Kralingen-Crooswijk wordt ondersteund door een beroepskracht van stichting DOCK. Ook dat vond Gradda Oosthoek belangrijk. “We hoeven niet zelf brieven in enveloppen te doen en postzegels te plakken. En, nog belangrijker, de kwaliteit van onze advisering aan de deelgemeente is op deze manier gewaarborgd.”

Leegstand

Ze zei ja tegen de functie van voorzitter en ging aan de slag. Eerst maakte ze kennis met de vier werkgroepen van de seniorenraad: wonen; zorg en welzijn; veilig, leefbaar en mobiliteit; wijkcontacten. Vervolgens hield ze ken-

A CTIVITEITEN

17 februari

Voorronde Euro+ Songfestival
De Aarhof (Prins Alexander)

6 maart

Viering 35 jaar Anders Ouder
Worden
Zadkine, Benthemstraat
Rotterdam

11 maart

Themabijeenkomst over
Alcohol en ouderen
Bibliotheektheater, Rotterdam

18 maart

Presentatie Ongekend Talent
Zadkine, Benthemstraat
Rotterdam

30 maart

Opening Check In
Breda

31 maart

Try out Check In
Afrikaanderplein, Rotterdam

4 april

Opening Check In
(onder voorbehoud)
Rotterdam

22 april

Themabijeenkomst over
Vriendschap, liefde en seks op
oudere leeftijd
Bibliotheektheater, Rotterdam



Interview met Gradda Oosthoek	1
Diverse berichten	3
Cultuuragenda	5
Berichten van SoZaWe	6

Colofon

NIEUWS-PUNT 84
februari 2009

Deadline nr. 85
15 maart 2009

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, expertisecentrum voor
senioren en participatie.

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

Astorita Burleson
a.burleson@pluspuntrotterdam.nl

Willy Hilverda
w.hilverda@pluspuntrotterdam.nl

Anja Moll
a.moll@pluspuntrotterdam.nl

Güler Toprak
g.toprak@pluspuntrotterdam.nl

Liesbeth van Well
l.vanwell@pluspuntrotterdam.nl

Secretariaat

Lia Henderson, Sevim Senel,
Audrey de Zanger
info@pluspuntrotterdam.nl

nismakingsgesprekken met alle instellingen in de deelgemeente die met senioren te maken hebben, zoals woonzorgvoorzieningen en woningcorporaties.

“Dit soort gesprekken doen we altijd samen. Dat is gezellig, maar we willen ook voorkomen dat alle informatie bij een persoon ligt. Als iemand ziek is, weet de ander het nog.”

De kennismakingsgesprekken waren leerzaam. “Bij een aantal instellingen kwamen we met moeite binnen, zoals bij Com-Wonen waar we wilden praten over de aanleunwoningen van Hoppesteijn. Daar was dan ook van alles aan de hand: veel leegstand en voor senioren bestemde wooneenheden werden bewoond door studenten. Dat hebben we toen ook aan de wethouder gerapporteerd. Uiteindelijk heeft de deelgemeente de notitie ‘Vraag en aanbod van ouderenhuisvesting in de deelgemeente Kralingen-Crooswijk’ uitgebracht. Een ander knelpunt was dat de realisering van woonzorgzones volledig was stilgevallen. Hierop hebben we toen als seniorenraad fors ingezet.”

Niet zomaar een clubje

Tijdens gesprekken met de deelgemeente bleek dat er geen ouderenbeleid was. In samenspraak met de seniorenraad heeft de deelgemeente in 2008 een notitie Ouderenbeleid uitgebracht. Ook zijn er Vraagwijzer-loketten gekomen. “Als wij het niet hadden aangezwengeld was er niets gebeurd. Voor de zomervakantie van 2008 hebben we de deelgemeente het vuur na aan de schenen gelegd. We hebben ruim tweehonderd enquêtes laten invullen door senioren in de deelgemeente. Op basis daarvan en van de gesprekken die we hadden gevoerd, hebben we een wijkanalyse samengesteld, ‘Bij de tijd blijven’, met een aantal aanbevelingen.”

‘Bij de tijd blijven’ werd in november overhandigd aan de voorzitter van de deelgemeenteraad. “Toen konden we duidelijk maken dat we niet zomaar een clubje zijn, maar dat we een flinke achterban heb-

ben. Bij de deelgemeente weten ze nu dat we er zijn en dat ze niet om ons heen kunnen.”

Nieuwe leden

Als voorzitter woont Gradda Oosthoek altijd het Stedelijk Overleg Seniorenraden bij. Dit vindt eens in de twaalf weken plaats en wordt voorgezeten door Pluspunt. “Het overleg is vooral een uitwisseling, je hoort waar de anderen mee bezig zijn. Zo hoorde ik op het overleg voor het eerst de term ouderenproof. Daar gaan we ons nu in verdiepen.”

“We hebben een enthousiaste en gemêleerde seniorenraad die uit vijftien mensen bestaat. Toch is het een voortdurende zorg om de raad op sterkte te houden. We zoeken mensen die een bepaalde deskundigheid hebben, maar die ook breed kunnen denken. En we willen graag mensen uit verschillende doelgroepen en uit verschillende wijken.”

Wie nieuwsgierig is geworden naar de seniorenraad Kralingen-Crooswijk kan contact opnemen via telefoonnummer 06-101 508 35 of info@seniorenraad-kc.nl. Aspirant leden krijgen een kennismakingsgesprek met het dagelijks bestuur en draaien vervolgens drie à vier maanden mee. Na die periode volgt er weer een gesprek en kunnen beide partijen een besluit nemen over wel of niet toetreden tot de seniorenraad.

Meer informatie:
www.seniorenraad-kc.nl

Gezocht:

Vrijwilligers die ouderen willen helpen met het leggen van sociale contacten

Voor een project dat sociaal isolement bij ouderen in deelgemeente Noord wil bestrijden, zoekt Pluspunt vrijwilligers vanaf 45 jaar, die het plezierig en uitdagend vinden om met mensen om te gaan en hen te ondersteunen in het leggen van nieuwe contacten. Bij voorkeur wonend in deelgemeente Noord.

Net als elders in Rotterdam wonen er in deelgemeente Noord een groot aantal ouderen die weinig of geen zinvolle sociale contacten hebben. Vaak voelen ze zich eenzaam. Een klein steuntje in de rug is soms al voldoende om hen nieuwe contacten te laten leggen zodat ze zich weer prettiger voelen.

Wie vrijwilliger wil worden bij dit project krijgt een training aangeboden.

Bent u de persoon die wij zoeken? Dan kunt u zich aanmelden bij Pluspunt.

Informatie: Anneke Boer

Gezocht: buschauffeur op vrijwillige basis

Voor het project Check In zoekt Pluspunt een buschauffeur met groot rijbewijs. Het project wordt vanaf maart 2009 uitgevoerd in de regio Rotterdam en Breda.

U krijgt een vrijwilligersvergoeding voor uw werkzaamheden.

Informatie: Liesbeth van Well

THEMABIJEENKOMSTEN

Alcohol en ouderen, proost of probleem?

Op woensdag 11 maart organiseert Pluspunt een themabijeenkomst over Alcohol en ouderen.

Alcoholproblemen komen vaker onder ouderen voor dan gedacht. De laatste tien jaar is de alcoholproblematiek vrijwel verdubbeld. Omdat de bevolking in hoog tempo vergrijsd is het aannemelijk dat de alcohol- en verslavingsproblematiek onder ouderen nog meer zal toenemen.

Het is een onderwerp dat emoties oproept. De meningen zijn verdeeld. Gun een oudere toch z'n borreltje, zegt de een terwijl de ander wijst op de risico's van drank. Men is minder tolerant over een oudere die teveel drinkt dan over een jongere. Als oudere hoor je immers wijzer te zijn. Dit kan aanleiding zijn voor een betuttelende houding van de omgeving: hulpverleners en familieleden. Bij het bepalen of en hoe aandacht besteed moet worden aan een mogelijk alcoholprobleem bij een oudere zal er steeds een weg gezocht moeten worden tussen deze twee uitersten.

Pluspunt heeft de preventiemedewerker van Bouman GGZ gevraagd voorlichting te geven over dit onderwerp. Naast behandeling van mensen met een verslavingsprobleem, richt de Bouman GGZ zich ook op het voorkomen van schade door drugsgebruik of overmatig alcoholgebruik.

De voorlichting is bedoeld voor ouderen zelf, voor mensen die te maken hebben met een oudere met een alcoholprobleem en voor professionals. Met de aanwezigen wordt gepraat over de feiten, de meningen en de dilemma's.

Vriendschap, liefde en seks op oudere leeftijd

Op woensdag 22 april organiseert Pluspunt een themabijeenkomst over Vriendschap, liefde en seks op oudere leeftijd. De presentatie is in handen van de bekende columniste Carrie.

Vriendschap, liefde en seks op oudere leeftijd, dat doe je toch niet meer. Wat een gedoe! Dat vinden veel (klein)kinderen over hun (groot)ouders als deze laten merken dat intimiteit belangrijk voor ze is. Maar ook ouderen vragen zich wel eens af wat ze met vriendschap, liefde en seks willen. Dit alles geldt voor de hetero's, maar ook voor homo- en biseksuelen.

Sprekers zijn Paul Emonts, tot 1 februari werkzaam bij Rotterdam Verkeert; Nanda Claessen, een van de auteurs van 'Zes levens met lef'.

Tijdens de bijeenkomst worden fragmenten vertoond uit de film 'O amor natural' van Heddy Honigmann. Honigmann: "Als mensen oud worden, zijn de herinneringen aan liefde en seks het sterkst."

Aansluitend op deze themabijeenkomst organiseert Pluspunt een serie van drie workshops, op 29 april, 13 mei en 20 mei, van 10.00 tot 12.00 uur.

Voor beide themabijeenkomsten geldt:

**plaats: Bibliotheektheater, Hoogstraat 110, Rotterdam
aanvang: 10.00 uur
entree: gratis
opgave: bij Pluspunt**

Informatie: Anja Moll

Natuurherinneringen in Dordrecht

In de wijk Wielwijk in Dordrecht zijn veel woningen gesloopt waardoor er een groot braakliggend terrein is ontstaan langs de A16. Met het project Wielwijk Groenwijk wil de gemeente Dordrecht hier een grote buurttuin maken, met als uitgangspunt de natuurherinneringen van de bewoners van de wijk.

Pluspunt is gevraagd om een training 'jeugdherinneringen' te geven aan de groepsleiders die met de buurtbewoners aan de slag gaan. De training is gebaseerd op de methodiek van Verhalend Verleden. Nadat alle verhalen zijn geïnventariseerd, zetten kunstenaars en ontwerpers de ervaringen en verhalen om in tekeningen en schetsen die worden ingepast in het ontwerp van de buurttuin.

Informatie: Astorita Burleson

Gezocht:

Ouderen die het leuk vinden met jongeren te praten

Pluspunt is op zoek naar ouderen die het leuk vinden om, in het kader van Tijdreizen, met jongeren te praten over thema's als opvoeding, taboes en levenskunst.

Tijdreizen is een keuzevak dat Hogeschool Rotterdam, in samenwerking met Pluspunt, haar studenten aanbiedt. Het vak is bestemd voor eerste- of tweedejaars studenten die alvast kennis willen maken met een belangrijke doelgroep in hun latere beroepsuitoefening en die benieuwd zijn hoe ouderen in het leven staan.

Stereotype beeldvorming

Tijdreizen is een methode die jongeren en ouderen op een persoonlijke manier met elkaar en elkaars belevingswereld in contact brengt. Het doel is dat deelnemers een beter beeld krijgen van wat het betekent om jong of oud te zijn in de huidige tijd. Stereotype beeldvorming over de andere generatie, dat contact en toekomstige hulp-



Training natuurherinneringen in Dordrecht

verleningsrelaties in de weg staat, kan hiermee worden doorbroken. Per gespreksgroep nemen vier of vijf studenten en vier of vijf ouderen deel.

De bijeenkomsten vinden in maart plaats bij Pluspunt. Het gaat om vier keer een dinsdagmiddag. U kunt zich opgeven bij Pluspunt.

Informatie: Anneke Boer

Cursus Ongekend Talent

Bent u ouder dan 50 jaar en heeft u meer ruimte in uw leven omdat u bent gestopt met werken en uw kinderen het huis uit zijn? Maar weet u nog niet hoe u die ruimte op een zinvolle manier in wilt vullen en bent u nieuwsgierig naar uw eigen talenten en mogelijkheden? Dan kunt u zich nog steeds opgeven voor de cursus Ongekend Talent die Pluspunt tot en met juni doorlopend organiseert.

In een cursus van vijf wekelijkse bijeenkomsten krijgt u de eerste stappen aangereikt om met uw Ongekende Talenten aan de slag te gaan en uw eigen mogelijkheden in kaart te brengen. Aan het eind

van de cursus heeft u een praktisch, uitvoerbaar en op maat gemaakt persoonlijk actieplan waarin staat hoe u uw talenten optimaal in kunt zetten voor uzelf en de gemeenschap. De cursus kost 7,50. U kunt zich opgeven bij Pluspunt.

Informatie: Astorita Burleson

Gezocht:

Ambassadeurs voor het project Ongekend Talent

Voor Ongekend Talent is Pluspunt op zoek naar actieve senioren, afkomstig uit verschillende culturen, die zich als ambassadeur willen inzetten om andere senioren te stimuleren hun talenten en kwaliteiten in te zetten.

De ambassadeurs krijgen een training gebaseerd op de cursus Ongekend Talent. In deze training wordt ingegaan op de functie en het effect van het rolmodel-zijn en hoe dit als wervings- en bindingsmiddel ingezet kan worden.

De intakegesprekken vinden eind maart plaats. De training bestaat uit tien dagdelen en begint eind april.

Informatie: Astorita Burleson

Cultuurraden voor Senioren

In vijf deelgemeenten zijn Cultuurraden voor Senioren actief. Deze Cultuurraden bestaan uit senioren die interessante kunst- en cultuurprogramma's samenstellen, speciaal voor senioren. De Cultuurraden voor Senioren zijn aangesloten bij Theater 't Kapelletje in Noord, Lombardijen in IJsselmonde, De Castagnet in Hillegersberg/Schiebroek, De Romeijnshof in Prins Alexander en De Tamboer in Kralingen-Crooswijk.
 Informatie: Willy Hilverda

zondag 15 februari

LCC Theatermatinee

wat: Nostalgia, een programma van zangeres Anita Corelli en haar toetsenist
 tijd: 14.00 uur
 entree: € 5 (incl. koffie en thee)
 waar: LCC Lombardijen, Menanderstraat 89
 info en reserveren: 010 - 291 74 84

zondag 15 februari

Seniorenmiddag - Jong Belegen

5 (incl. koffie en thee) wat: Van oude dingen en mensen die voorbij komen, theatervoorstelling met liedjes
 tijd: 14.00 uur
 entree: € 3,-/R'Pas € 2,50
 waar: LCC Zevenkamp, Ambachtsplein 141
 info en reserveren: 010 - 456 39 93

donderdag 26 februari

Seniorenmiddag

wat: Terug naar Toen, met veel muziek, van Anneke Grönloh tot Wim Zonneveld

entree: € 3,-/R'pas, StromenOpmaat € 2,25
 waar: LCC Castagnet, Larikslaan 200
 info en reserveren: 010 - 422 50 96

zondag 15 maart

LCC Theatermatinee

wat: dameskoor Betty Foks
 tijd: 14.00 uur
 entree: € 2,50 (incl. koffie en thee)
 waar: LCC Lombardijen, Menanderstraat 89
 info en reserveren: 010 - 291 74 84

donderdag 26 maart

Senioren(opera)middag

wat: de Russische operazangeres Elena Knapp zingt een gevarieerd repertoire
 tijd: 14.30 uur
 entree: € 3,-/R'pas, StromenOpmaat € 2,25
 waar: LCC Castagnet, Larikslaan 200
 info en reserveren: 010 - 422 50 96

Dansavond voor en door ouderen

Net als vorig jaar heeft de provincie Zuid-Holland de maand april uitgeroepen tot maand van de ouderen en cultuur. Onder de naam 50PK Tijd voor Cultuur organiseren instellingen voor kunst en cultuur weer tal van culturele activiteiten. De SKVR-Dansschool organiseert op 7 april een dansavond waarbij allerlei dansstijlen te zien zijn zoals volksdans, moderne dans en tapdans.

datum: 7 april

plaats: World Music & Dance Centre, Pieter de Hoochweg 125

tijd: 20.00 uur

entree: € 1,50

informatie: Bernadet van

Winden, b.van.winden@skvr.nl

Anders Ouder Worden 35 jaar jong

Op 6 maart wordt gevierd dat Anders Ouder Worden (AOW) 35 jaar geleden het levenslicht zag. Op twee plekken in Rotterdam gingen destijds gespreksgroepen voor ouderen van start. Reden hiervoor was de onvrede bij veel ouderen over de slechte materiële en sociale omstandigheden waarin zij geacht werden hun derde levensfase door te brengen. De gespreksgroepen groeiden uit tot werkgroepen die themabijeenkomsten organiseerden over tal van onderwerpen waar ouderen zich mee bezighouden.

De AOW-werkgroepen zijn meegegaan met de maatschappelijke veranderingen. De thema's zijn

anders en de mensen zijn anders. Er zijn inmiddels twee Surinaamse werkgroepen, een Antilliaans/Arubaanse, een Kaapverdise, twee Turkse en een Marokkaanse. Wat is gebleven, is de filosofie: door en voor ouderen. Pluspunt is er trots op dat AOW zo succesvol is gebleken en dat de werkgroepen na 35 jaar nog steeds groeien en bloeien.

Tijdens het feest op 6 maart wordt om 14.00 uur de factsheet met resultaten van het onderzoek 'Wensen en verwachtingen van Rotterdamse senioren' gepresenteerd.

Plaats: Zadkine Horeca & Toerisme, Benthemstraat 27

Informatie: Anneke Boer

Berichten van de dienst Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SoZaWe)

STICHTING HIP: VRIJWILLIGERS BIEDEN EEN HELPENDE HAND

Kent u iemand die praktische hulp goed kan gebruiken? Bijvoorbeeld bij het boodschappen doen, vervoer of administratie? Denk dan aan HiP.

Stichting HiP (Hulp in Praktijk) koppelt vrijwilligers aan hulpvragers voor praktische hulp in de breedste zin des woords. Bijvoorbeeld wanneer iemand een contact zoekt om mee te gaan wandelen en een kopje koffie te drinken. Of kent u mantelzorgers of iemand die oppas nodig heeft? Kortom, kent u iemand met een probleem die dat niet zelf kan oplossen?

De stichting is telefonisch te bereiken op: 0900 447 44 74. de telefoon is altijd bemand en HiP zoekt voor elk probleem een geschikte vrijwilliger.

Stichting HiP werkt samen met vrijwilligers uit Rotterdamse kerken. In Rotterdam doen 130 vrijwilligers uit 25 verschillende kerken mee. HiP biedt hulp aan iedereen (jong en oud); een religieuze of kerkelijke achtergrond is geen voorwaarde.

HiP komt in actie bij mensen die een probleem hebben en dat niet zelf kunnen oplossen. Vanwege de gezondheid, het inkomen en/of omdat er niemand in de omgeving is die kan helpen.



Heeft u
hulp
nodig? (vraag
het ons!)

0900-447 447 4

HiP Stichting Hulp In Praktijk 

10 oct p/m

KINDERTEKENINGEN IN DELFSHAVEN EN NESSELANDE

Van september tot december heeft SoZaWe actie gevoerd om ouders met een laag inkomen erop te wijzen dat zij aanspraak kunnen maken op extra geld. Onderdeel van de campagne was een tekenwedstrijd voor alle kinderen in Rotterdam van 4 tot en met 12 jaar.

Met verrassende tekeningen en knutselwerken hebben kinderen in beeld gebracht hoe zij het liefst hun vrije tijd doorbrengen: Buitenspelen, voetballen, zwemmen en trampoline springen.

Uitreiking

Woensdagmiddag 21 januari heeft wethouder Kriens de prijzen uitgereikt aan de winnaars. Daarbij vertelde ze wel dat er zulke mooie tekeningen waren dat het moeilijk kiezen was wie de winnaar zou zijn. Daarom heeft de gemeente ook besloten om de tekeningen kort te exposeren in Rotterdam.

Expositie

De tekeningen waren tot 4 februari voor iedereen te bekijken in de bibliotheek in Nesselande (Cyprusstraat 408). Vanaf 9 februari hangen ze in de Bibliotheek, vestiging Delfshaven (Rösener Manzstraat).

Meer informatie

Voor meer informatie over extra geld of de campagne:

Kijk op: www.rotterdam.nl/rondkomen

Of bel: 0800-1545 (gratis)