



Leerlingen van basisschool De Blijberg interviewen wethouder Jantine Kriens in Humanitas Bergweg voor het project Check In

“Continuïteit is belangrijker dan iets eenmaligs”

Interview met Mary Olman, voorzitter van de stichting 010Seniorenjaar

Meer dan honderd activiteiten en duizenden bezoekers, dat is het resultaat van de Seniorenweken die van 5 september t/m 29 november werden gehouden.

De Seniorenweken waren het initiatief van de stichting 010Seniorenjaar. De stichting vond dat de generatie senioren die Rotterdam hebben opgebouwd veel te weinig aandacht kreeg van beleidsmakers en wilde daar iets aan doen. Veel van de activiteiten tijdens de Seniorenweken waren dan ook gericht op deze doelgroep. Mary Olman is voorzitter van het bestuur van de stichting en was bij veel activiteiten aanwezig. Hoe kijkt zij terug?

Mary Olman: “Ik kijk met veel voldoening terug op de Seniorenweken, we hebben heel veel mensen bereikt. We mogen er trots op zijn.” Het enthousiasme van de Rotterdamse ouderen vond ze het meest verrassend. Dat begon al toen enkele bestuursleden van de stichting Seniorenweken op 6 maart, tijdens de uitreiking van de factsheet

‘Verwachtingen en wensen van senioren in Rotterdam’ voor het eerst iets vertelde over hun plannen. “Ik had niet verwacht dat het enthousiasme zo groot zou zijn. De aanwezige ouderen waren blij dat zij eindelijk eens aandacht zouden krijgen. Daar besefte ik: ouderen vragen zich echt af of ze er nog wel bijhoren.”

ACTIVITEITEN

21 en 28 januari en 4 februari

Jong helpt oud op weg op de digitale snelweg
Cosmicus College, Rotterdam

5 februari

Start cursus Ongekend Talent
10.00-13.00 uur
Pluspunt, Rotterdam

3 maart

Themabijeenkomst
Alzheimer - stand van zaken
Bibliotheektheater, Rotterdam

12 maart

Start cursus Ongekend Talent
9.30-12.30 uur
De Esch, Rotterdam

Voor meer informatie zie ook
www.pluspuntrotterdam.nl.

De medewerkers en het bestuur van Pluspunt wensen u fijne kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar.



Interview met Mary Olman	1
Berichten van Pluspunt	3
Verhalen binden	4
Vrouwen Netwerk	5
Cultuuragenda	6

Colofon

NIEUWS-PUNT 88
december 2009

Deadline nr. 89
1 februari 2010

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

Dorothy Krolis
d.krolis@pluspuntrotterdam.nl

Willy Hilverda
w.hilverda@pluspuntrotterdam.nl

Anja Moll
a.moll@pluspuntrotterdam.nl

Guler Toprak
g.toprak@pluspuntrotterdam.nl

Liesbeth van Well
l.vanwell@pluspuntrotterdam.nl

Secretariaat

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

Activiteiten

De activiteiten die plaatsvonden tijdens de Seniorenweken waren het resultaat van een gezamenlijke krachtinspanning van de stichting en Pluspunt. Pluspunt heeft woonzorgcentra, AOW-werkgroepen, zelforganisaties, Lokale Cultuurcentra, het ouderenwerk, opbouwwerk en sociaal cultureel werk benaderd met de vraag of ze activiteiten wilden aanbieden tijdens de Seniorenweken. De meeste organisaties reageerden enthousiast. Voor de activiteiten was een budget beschikbaar gesteld door de dienst SoZaWe, want ook wethouder Jantine Kriens was heel enthousiast over de Seniorenweken.

Deskundigheid

Een greep uit het aanbod: de Smaak van Vroeger, met hapjes als zure zult en uierboord; de Knuffelfarm, die echte dieren naar woonzorgcentrum Laurens-Dijkveld bracht; Dynamic Duo's met de winnaars van het Euro+ Songfestival en de voorstelling 'Te Rotterdam ben ik geboren' met verhalen over vroeger. Ook had Pluspunt de Check In bus ingezet, waarin kennis gemaakt kon worden met ouderen uit andere culturen. De Check In bus is onderdeel van een project voor het onderwijs. Na het bezoek aan de bus gaan leerlingen ouderen uit een woonzorgcentrum in de buurt van de school interviewen. Mary Olman is blij met de manier waarop de stichting heeft samengewerkt met Pluspunt. "Pluspunt bezit veel deskundigheid op het gebied van ouderen. En het klikte gewoon goed. We hadden hetzelfde doel: de ouderen bereiken, en dat is gelukt."

Feestje

Op 29 november werden de Seniorenweken afgesloten met een high tea en diner dansant bij Engels. Mary Olman: "Het blijkt dat ouderen behoefte hebben aan dergelijke feestjes. Ze vonden het heerlijk om eindelijk weer eens te kunnen dansen. Het leuke was dat er ook veel alleenstaande ouderen

op af waren gekomen."

Continuïteit

Hoewel de stichting de naam 010Seniorenjaar draagt en het bestuur eerst van plan was een Seniorenjaar te organiseren, als reactie op het huidige jongerenjaar, zegt Mary Olman nu: "Een heel jaar is te hoog gegrepen. En we vinden continuïteit belangrijker dan iets eenmaligs. Daarom willen we de komende jaren weer Seniorenweken organiseren. Wel willen we een andere naam verzinnen, want het blijkt dat veel ouderen zich niet aangesproken voelen door de term 'senior'."

Samenwerken

Plannen voor komend jaar zijn er ook al. "Het is volgend jaar zeventig jaar geleden dat de oorlog begon, het lijkt ons een goed idee om activiteiten voor ouderen te organiseren rondom dit thema. We willen in ieder geval nog meer samenwerken met de ouderen zelf en nog meer aansluiten bij hun wensen en behoeften." Het is ook een grote wens van Mary Olman om nog meer eenzame mensen te bereiken. Ze trekt zich het lot van ouderen aan. "Er moet meer rekening gehouden worden met ouderen. Het is niet goed dat ze aan de kant worden gezet en eigenlijk worden vergeten."

Informatie: Heili Bassa**Cursus Ongekend Talent**

Ook in 2010 kunt u uw ongekende talenten ontdekken in de cursus Ongekend Talent. De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten en kost € 7,50. Op 5 februari start de cursus bij Pluspunt, van 10.00 tot 13.00 uur. Op 12 maart in De Esch, van 9.30 tot 12.30 uur.

Informatie: Dorothy Krolis



Jong helpt oud op weg op de digitale snelweg

Workshops voor senioren

Eind oktober, begin november stonden de deuren van vmbo De Palmentuin drie middagen lang wijd open voor een geheel nieuwe groep leerlingen. Om klokslag één uur stroomde de school vol senioren die met behulp van de vmbo-leerlingen de digitale snelweg gingen verkennen. Sms-en, googelen of foto's op Hyves zetten, dat wilden ze graag leren.

Twitteren

Sommige senioren zaten voor het eerst achter de computer. Er ging een hele digitale wereld voor hun open. Ze zagen hun eigen straat via Googlemaps of bekeken een filmpje op Youtube. Een mevrouw die graag vanaf een computer in de bibliotheek wilde emailen, werd begeleid in het aanmaken van een hotmail emailadres. Er was zelfs iemand die wilde twitteren. Ook daar konden de leerlingen in voorzien.

E-mailen

Alle deelnemers waren laaiend enthousiast en vol lof over de jongeren en hun inzet: "Wat hebben de jongeren een geduld, dat lukt niet met mijn kleinkind." "Nu zie ik de jongeren ook van een heel andere kant. En ik weet nu hoe ik kan e-mailen naar mijn kinderen."

Workshops

De belangstelling van senioren voor de workshops was zo groot dat Pluspunt ze in het nieuwe jaar opnieuw organiseert, in samenwerking met de coördinator maatschappelijke stages van het Centrum voor Dienstverlening (CVD). Wilt u meedoen dan kunt u kiezen uit een van onderstaande data.

Data: 21 en 28 januari en 4 februari

Plaats: Cosmicus College, Witte Hertstraat 1 (bij Slaak), Rotterdam

Tijd: 13.30-16.30 uur

U dient zich van tevoren op te geven:

010 – 467 17 11 of info@pluspuntrotterdam.nl

Waterlusten en -lasten

Deelnemers gezocht voor fotografieproject in Feijenoord

Verborgen Schoonheid brengt mensen van verschillende achtergronden en leeftijden bij elkaar en betreft hen positief bij hun wijk. Gedurende een aantal weken leren ze kijken naar de 'verborgen schoonheid' van hun wijk en de manier waarop ze dit kunnen vastleggen op foto. Hun coach is fotografe Karin Oppeland.

Senioren kunnen zich nu opgeven voor het fotografieproject dat vanaf januari 2010 in Feijenoord plaatsvindt met als thema 'waterlusten en -lasten'.

Tijdens het project maken wijkbewoners foto's van bijzondere, mooie en waterrijke plekjes in hun eigen woonomgeving. We zoeken ouderen (65-plus) én jonge deelnemers (10-12 jaar) die mee willen doen aan de gratis cursus.

Fotografie cursus

De cursus bestaat uit negen bijeenkomsten en vindt plaats op de woensdagmiddag. De cursus begint op 13 januari. De deelnemers krijgen een fototoestel in bruikleen. Ze volgen een cursus fotografie en fotograferen bijzondere plekken in de buurt, met water als thema. Een passend thema voor Feijenoord, want de Rotterdamse haven en de Maas spelen een centrale rol in de geschiedenis en in het dagelijks leven van de inwoners van de deelgemeente. Van de foto's wordt een expositie gemaakt die te zien zal zijn op verschillende plaatsen in Feijenoord.

Verborgen Schoonheid is een project van COS Zuid-Holland, in samenwerking met Pluspunt. In voorgaande jaren vond het project plaats in de deelgemeenten Noord, Delfshaven, IJsselmonde en Prins Alexander.

Informatie en opgave:
Willy Hilverda

Themabijeenkomst - Laat het vergeten zich genezen?

'Koffie geneest Alzheimer!' 'In 2049 geen Alzheimer meer en gesloten verpleeghuizen.' Zomaar wat krantenartikelen die we het afgelopen jaar konden lezen. Er verschijnen veel berichten over de ziekte van Alzheimer die eerder verwarring stichten dan informatie geven. Wat is de stand van zaken van het onderzoek naar deze ziekte? Laat het vergeten zich genezen? Op woensdag 3 maart organiseert Pluspunt in het Bibliotheektheater een themabijeenkomst over de ziekte van Alzheimer. Aanvang 10.00 uur, de entree is gratis.

Informatie: Anja Moll



Ine Wiersma, hoofd Beleid en Strategie, van SoZaWe ontvangt de dichtbundel 'Bijna tachtig gedichten' uit handen van dichter Johan Vervooren (Foto: Karin Oppelland)

Verhalen verbinden

Werkconferentie Een Stad vol Verhalen

Op vrijdag 20 november vond 'Een stad vol verhalen' plaats, een werkconferentie over de bindende kracht van verhalen in de multiculturele samenleving. Met de werkconferentie vierde Pluspunt het tienjarig bestaan van Verhalenderwijs, het multiculturele vertelproject voor senioren. De ruim zestig deelnemers luisterden naar een inspirerende inleiding van Christina Mercken en konden in de workshops kennismaken met de verhalenprojecten 'Zoet&Zout' van het ZID-Theater, het Verhalenatelier en Verhalend Verleden. En ze konden aan de slag met het zelf vertellen in de workshop van Anne van Delft.

Herkenning

Hoe kun je verhalen inzetten om de samenleving te versterken? Dat was het thema van de lezing van Christina Mercken. Mercken is zelf betrokken bij verschillende verhalenprojecten zoals het buurtreminiscentieproject in de Utrechtse wijk Lombok en de Amsterdamse website www.geheugenvanoost.nl. Verhalen kunnen op verschillende manieren verzameld worden, op

websites, in buurtboeken of met vertelkringen.

Een gemeenschap bestaat uit herinneringen en dus uit verhalen. Verhalen verbinden mensen met elkaar. Dit kan in een familie zijn, in een buurt, in een dorp of in een bedrijf. Door de verhalen van de anderen leren we onze omgeving kennen en kunnen we ons invoegen in die omgeving.

Het maakt niet uit in welk land je geboren bent, basale menselijke emoties als verdriet en blijdschap zijn voor iedereen hetzelfde. Verhalen leiden tot herkenning. Als we onze verhalen vertellen aan anderen en luisteren naar de verhalen van anderen ontstaat er begrip en respect.

Dichtbundel

De werkconferentie werd geopend door Ine Wiersma, hoofd van de afdeling Beleid en Strategie van de gemeentelijke dienst SoZaWe. De dienst SoZaWe financiert Verhalenderwijs al vanaf het begin. Wiersma sprak lovende woorden over het project. Ze ontving de dichtbundel 'Bijna tachtig gedich-

ten' van Johan Vervooren, bijna tien jaar lang een van de vertellers van Verhalenderwijs. Naast het vertellen is hij altijd bezig geweest met het schrijven van gedichten.

Informatie: Willy Hilverda

Even voorstellen: stagiaires Marian Klein en Rafly Samaniri

Misschien heeft u ze al gezien of aan de telefoon gehad, onze twee stagiaires. Marian Klein en Rafly Samaniri, beiden derdejaars studenten Culturele Maatschappelijke Vorming aan de Hogeschool Rotterdam, versterken sinds september de gelederen van Pluspunt. We laten ze hieronder zelf aan het woord.

Marian: "Ik houd me vooral bezig met de projecten Check In en Verhalenderwijs. Toen ik in september bij Pluspunt startte, waren de Seniorenweken net begonnen en viel ik midden in de drukte en hectiek. Mede dankzij de medewerkers van Pluspunt ben ik goed overeind gebleven en heb de afgelopen maanden veel geleerd. Het mooiste vind ik dat er hard gewerkt wordt, maar dat er ook altijd tijd is voor een grapje en een praatje. De sfeer is goed en ook het contact met senioren en vrijwilligers uit verschillende culturen en plaatsen vind ik erg leuk en leerzaam."

Rafly: "Ik ben terecht gekomen in een warme en gezellige organisatie, waar de mensen (het team en de vrijwilligers) zich met hart en ziel inzetten voor de senioren! Mijn stagebegeleidster is Anneke Boer en ik werk mee aan haar projecten zoals Inspirerend Toekomstbeeld en Anders Ouder Worden. Vier maanden en heel wat leermomenten verder, kan ik nu al concluderen dat mijn stage bij Pluspunt een hele leerzame en leuke ervaring is!"

Vrouwen Netwerk Rotterdam

Het Vrouwen Netwerk Rotterdam (VNR) is een bundeling van vrouwen die actief zijn of zijn geweest bij Anders Ouder Wordengroepen, de ouderenbonden of die in het welzijn hebben gewerkt. We delen informatie met elkaar, bespreken signalen uit de praktijk en kijken waarop we actie willen ondernemen. Daarnaast staat gezelligheid centraal.

“Meedoen aan deze groep, dat doet me zo goed, dan vergeet ik even mijn ziekte,” zegt een van de vrouwen tijdens een themabijeenkomst van het VNR. Contacten met anderen is voor veel senioren een belangrijk punt om je prettiger te voelen. Voor senioren zijn contacten niet zo vanzelfsprekend, onder meer omdat ze minder mobiel worden. Daarom worden ontmoetingsplekken, ook in de wijk, dichtbij huis, belangrijk gevonden. Wel met een diversiteit aan plekken en activiteiten, want niet iedereen vindt hetzelfde plezierig of interessant. Het VNR wil hiervoor bij de gemeenteraad aandacht vragen.

Minder geïsoleerd

Gratis openbaar vervoer is een prima initiatief. Daarom heeft het VNR aan de fracties in de gemeenteraad een bedankkaartje gestuurd en gevraagd om het gratis openbaar vervoer in 2010 voort te zetten. Het draagt ertoe bij dat ouderen zich minder geïsoleerd voelen en er vaker op uit gaan.

Het VNR wil de vinger aan de pols houden bij het invullen van de bezuinigingen, ook in de wijken. Het moet niet zo zijn dat beroepskrachten verdwijnen die juist een stimulerende rol kunnen hebben voor vrijwilligers die activiteiten willen organiseren maar daarvoor een steuntje in de rug nodig hebben.

Eigen keuzes

In deze fase van het leven is het heerlijk om je eigen keuzes te kunnen maken, maar velen voelen de druk toenemen. Verandering in wetgeving, zoals de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning), legt de nadruk op meer mantelzorg. Er zijn steunpunten voor mantel-

zorgers opgezet, maar tegelijkertijd wordt de druk groter door voorzieningen die wegvallen of door wijziging in indicatie. De nadruk ligt op vrijwillige inzet die merendeels door vrouwen op zich wordt genomen. Er zijn al praktijkvoorbeelden waarbij vrouwen minder uren gaan werken omdat ze moeten mantelzorgen.

Gemeenteraadsverkiezingen

In 2010 wordt de gemeenteraadsverkiezing gehouden. Daarom nodigen we in februari vrouwen van de fracties uit om te horen wat zij van plan zijn voor ouderen in het algemeen en specifiek voor vrouwen. Voor deze bijeenkomst is iedereen welkom.

**Meer informatie over het Vrouwen Netwerk Rotterdam: Mieke Baartman, 010 – 220 31 15 of mieke.baartman@kpnplanet.nl
Agnes Vaillant, 010 – 416 80 13 of acmvaillant@hotmail.com**

Brusselse senioren en ouderenwerkers op bezoek in Rotterdam

Op donderdag 19 november ontving Pluspunt bijzondere gasten: een groep van bijna honderd senioren en medewerkers van het Seniorencentrum in Brussel. Zij waren nieuwsgierig naar het Rotterdamse seniorenbeleid, de projecten van Pluspunt en de activiteiten die senioren zelf ondernemen.

De Brusselaren bezochten onder meer een aantal interessante seniorenprojecten in verschillende deelgemeenten. In Kralingen-Crooswijk kreeg de seniorenadviesraad een bezoek en in Noord het Huis aan de Bosporus, Humanitas-Bergweg en de Marokkaanse dagopvang. De ouderenwerkers van het Seniorencentrum in Brussel waren onder de indruk van de aanpak van Pluspunt waarbij de kracht en zelfstandigheid van senioren centraal staat. Ze beschreven het bezoek als zeer inspirerend.

Zelf biedt het Seniorencentrum in Brussel tal van activiteiten en diensten aan aan senioren, zoals daguitstapjes, sportactiviteiten en een klusjesdienst. Ook ondersteunt en begeleidt het centrum seniorenverenigingen.

Annie van Santen van AOW Kralingen-Crooswijk met de collega's uit Brussel op de Crooswijksekade



zaterdag 26 december

wat 'Jong van Hart', dans en muziek voor en door 55-plussers
 tijd 14.00 uur
 entree € 4,50/€ 3,75 met R'pas
 waar Wijktheater Musica, De Lugt 17
 reserveren 010 - 437 13 61

donderdag 7 januari

wat Seniorenmiddag
 tijd 14.00 uur
 entree € 2,50
 waar LCC 't Klooster, Afrikaanderplein 7
 reserveren 010 - 423 16 16

zondag 10 januari

wat Nieuwjaarsconcert politiedameskoor
 Proces-Vocaal, met liedjes over de liefde.
 tijd 14.00 uur
 entree € 4,-
 waar LCC Larenkamp, Slinge 303
 reserveren 010 - 480 40 44

zondag 10 januari

wat Zondagmiddaglounge Sweet memories - Terug naar toen en meer ... van Toon Hermans tot het diabolospel
 tijd 14.00 uur
 entree € 4,50/€ 3,75 met R'pas
 waar Wijktheater Musica, De Lugt 17
 reserveren 010 - 437 13 61

vrijdag 15 januari

wat Talent District Oost - Toen en Nu over oud-Rotterdam en sporthelden van vroeger.
 tijd 13.30-16.30 uur
 entree € 3,-
 waar De Romeynshof, Stresemannplaats 8
 reserveren 010 - 420 40 99

zondag 17 januari

wat Sweet memories - Terug naar toen en meer ... van Toon Hermans tot het diabolospel
 tijd 14.00 - 16.00 uur
 entree € 2,50 (incl. koffie/thee)
 waar LCC Lombardijen, Menanderstraat 89
 reserveren 010 - 291 74 84

zondag 24 januari

wat Paul Clifton - Oud-Hollandse liedjes: van Eddie Christiani en Willy Alberti tot Frans Bauer.
 tijd 14.00 uur
 entree € 3,-/€ 2,50 met R'pas
 waar LCC De Tamboer, Pijperstraat 37
 reserveren 010 - 414 1705

donderdag 28 januari

wat Roël Callister - Kueanta I Tambú. Knetterend meedoe-concert voor 55-plussers. Caribisch en Zuid-Amerikaans.
 tijd 14.30 uur
 entree € 3,-/€ 2,25 met R'pas
 waar LCC Castagnet, Larikslaan 200
 reserveren 010 - 422 50 96

dinsdag 9 februari

wat 'Te Rotterdam ben ik geboren' van Splend lezen, met verhalen over vroeger
 tijd 14.00 uur
 entree € 1,-
 waar Dienstencentrum Rubroek,

Dansproductie cursus voor senioren

Houdt u van dansen en wilt u wel eens meedoen aan een dansproductie, grijp dan nu uw kans. In vijf bijeenkomsten wordt gewerkt aan een korte dansvoorstelling met docente Marie Louise Gilcher. De uitvoering is op 29 april, tijdens de International Dance Day, in een theater in Rotterdam. Iedereen met affiniteit voor dans en theater is welkom mee te doen. Deelname is gratis.

Marie Louise: "In de cursus geef ik, na de warming-up, improvisatie-opdrachten aan de deelnemers. Een voorbeeld is: met elkaar patronen lopen of in de lucht

maken, zoals sterren een baan hebben in een zonnesysteem. We benaderen in onze bewegingen de zachtheid van wolken of het flitsen van bliksem. We gebruiken daarbij ook objecten en voorwerpen uit de natuur". De repetities zijn op de zaterdag, vanaf 13 maart, van 10.00 tot 12.00 in het lesgebouw van de SKVR aan de Hennekijnstraat 6. De voorstelling vindt plaats op 29 april in de middag.

Voor meer informatie en aanmelden kunt U contact opnemen met dansconsulent Bernadet van Winden, 010 - 2718412 of b.van.winden@skvr.nl