



Anja Nieuwpoort

## “Het is belangrijk dat ouderen elkaar kunnen ontmoeten”

**In verschillende wijken in Rotterdam is Pluspunt in de persoon van Anja Nieuwpoort bezig bijeenkomsten voor ouderen te organiseren met als doel nieuwe Anders Ouder Worden-werkgroepen op te richten. Ook organiseert Anja onder de noemer Grijs, Fit & Vitaal bijeenkomsten voor 55-plussers met als thema bewegen en gezondheid.**

In 23 Rotterdamse wijken zijn Anders Ouder Worden-werkgroepen actief. De werkgroepleden organiseren regelmatig bijeenkomsten voor andere senioren in de wijk over thema's die van belang zijn voor de doelgroep. De eerste AOW-werkgroepen ontstonden in 1973. Over een paar jaar bestaat Anders Ouder Worden (AOW) al veertig jaar en we overdrijven niet als we zeggen dat de formule van AOW – voor en door ouderen – nog steeds heel succesvol is.

Naast de wijkgebonden werkgroepen zijn er zes stedelijke werkgroepen: voor Antilliaanse ouderen, voor Kaap-Verdische ouderen, voor Surinaamse ouderen, voor COC-ouderen, voor dove en slechthorende ouderen en het Vrouwen Netwerk Rotterdam (VNR). Een verslag van een bijeenkomst van het VNR vindt u elders in dit nummer.

### Ondersteuning

De AOW-werkgroepen worden sinds 1991 ondersteund door

## A CTIVITEITEN

### dinsdag 18 januari

55-plus in beweging  
Grijs, fit en vitaal  
Recreatiecentrum  
Zevenkampse Ring

### woensdag 19 januari

Nieuwjaarsbijeenkomst van  
Vrouwen Netwerk Rotterdam  
Pluspunt

### donderdag 20 januari

'Als je kunt zingen, zing dan mee'  
De Kristal, Nesselande

### zondag 30 januari

Verhalenderwijs in Een stad  
vol verhalen, met verhalen  
over vrouwen  
Bibliotheektheater

### woensdag 16 februari

Themabijeenkomst  
Roze Rimpels aan de Rotte  
Bibliotheektheater

De medewerkers en het bestuur van Pluspunt wensen u een heel mooi 2011.



Interview met Anja Nieuwpoort	1
Roze Rimpels aan de Rotte	3
Vrouwen Netwerk Rotterdam	4
Exptermeting Ongekend Talent	5
Cultuuragenda	6

## Colofon

NIEUWS-PUNT 95  
dec 2010/jan 2011

*Bijdragen:* medewerkers Pluspunt  
*Eindredactie:* Willy Hilverda  
*Vormgeving:* Bureau Karakter  
*Druk:* De Nieuwe Grafische, Rotterdam  
*oplage:* 1.300

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

Banknummer 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

Dorothy Krolis  
d.krolis@pluspuntrotterdam.nl

Anja Moll  
a.moll@pluspuntrotterdam.nl

Anja Nieuwpoort  
a.nieuwpoort@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

Pluspunt. Anneke Boer is verantwoordelijk voor deze ondersteuning en wordt hierin bijgestaan door Anja Nieuwpoort. Een van Anja's taken is het organiseren van bijeenkomsten voor senioren in de wijk Wielewaal in deelgemeente Charlois, met als doel hier een AOW-werkgroep op te zetten. Dit gebeurt in samenwerking met woonservicecentrum De Nieuwe Nachtegaal.

De eerste bijeenkomst was in december, in grandcafé Buddy's aan de Mezenhof. Er waren bijna dertig senioren aanwezig. Historisch Charlois gaf een presentatie over de geschiedenis van Charlois en Anja vertelde over Pluspunt en het project Anders Ouder Worden. Tijdens de tweede bijeenkomst op 4 januari speelde de theatergroep Spelend Lezen voor een enthousiast publiek de voorstelling 'Te Rotterdam ben ik geboren'.

## Ontmoeten

"Ik vind het leuk om de bijeenkomsten voor en met Anders Ouder Worden-werkgroepen te organiseren," vertelt Anja. "Het is heel afwisselend werk en de inbreng van de werkgroepleden en de bezoekers is leuk. Ik vind het belangrijk dat er in de wijken bijeenkomsten voor ouderen worden georganiseerd. Er zijn al zo weinig gelegenheden waarbij deze leeftijdsgroep elkaar kan ontmoeten. We hopen dat de bijeenkomsten in grandcafé Buddy's mensen zo enthousiast maken dat ze zelf bijeenkomsten voor senioren in de wijk willen gaan organiseren."

## AOW Nesselande

Ook in de nieuwe wijk Nesselande in deelgemeente Prins Alexander is Pluspunt bezig een Anders Ouder Worden-werkgroep op te zetten, in samenwerking met Stichting Buurtwerk Alexander. Hier organiseert Anja op 20 januari van 13.00 tot 15.00 uur een bijeenkomst in De Kristal. De heren Schäfer en Smit verzorgen dan een gezellige middag met als titel 'Als je kunt zingen, zing dan mee'. De entree is € 2,-.

## Subsidienieuws

De meeste werkgroepen ontvangen subsidie van de deelgemeente voor het uitvoeren van hun activiteiten. Veel werkgroepen hebben al heel lang een subsidierelatie met hun deelgemeente.

In 2010 kregen drie groepen in Feijenoord voor het eerst subsidie van hun deelgemeente. In 2011 is dat het geval voor de twee werkgroepen in Hoogvliet. Anja Nieuwpoort: "We zijn natuurlijk heel blij dat ook de deelgemeenten het belang inzien van Anders Ouder Worden."

## Informatie

Mocht u actief willen worden in een AOW-werkgroep of wilt u op de hoogte gehouden worden van de activiteiten van een AOW-werkgroep bij u in de buurt, dan kun u contact opnemen met Anneke Boer of Anja Nieuwpoort.

## Bijeenkomst ouderenmishandeling

Op woensdag 19 januari organiseert Stichting Platform Agenda 22 (SPA22) een bijeenkomst over ouderenmishandeling. Vanuit het SOS-overleg en SPA22 is Pluspunt betrokken bij de bijeenkomst. SPA22 is een adviesplatform dat adviseert over het gemeentelijk beleid in Rotterdam voor mensen met een beperking en ouderen.

Op het programma staat onder meer de presentatie van het rapport dat SPA22 opstelde over ouderenmishandeling.

De bijeenkomst vindt plaats op Schiedamse Vest 154, in zaal 0.1. Het begint om 15.30 uur en is afgelopen om 17.30 uur. Deelname is gratis.

U dient zich van tevoren in te schrijven. Dat kan telefonisch, 010 - 282 11 10 of per email, info@agenda22-rotterdam.nl

# THEMABIJEENKOMST

## Roze Rimpels aan de Rotte

**Op woensdag 16 februari organiseert Pluspunt een themabijeenkomst over homoseksuele ouderen. Op de bijeenkomst vertelt Rotterdam Verkeert over het project Roze Rimpels aan de Rotte en wordt er gediscussieerd over wensen en behoeften van homoseksuele ouderen en wat zorginstellingen kunnen doen om hieraan tegemoet te komen. De bijeenkomst vindt plaats in het Bibliotheektheater. Het begint om 10.00 uur en de toegang is gratis.**

In ons land zijn 88.000 65-plussers die homoseksuele gevoelens hebben. De groep 55-64-jarigen met deze gevoelens is ongeveer net zo groot.

De meeste homoseksuele ouderen zijn pas later in hun leven uitgekomen voor hun seksuele voorkeur. Sommigen zijn er zelfs nooit voor uitgekomen. Vaak waren reacties negatief en in het ergste geval verbraken familieleden en vrienden het contact.

Veel homoseksuele ouderen hebben psychische klachten omdat ze een belangrijk deel van hun persoonlijkheid altijd verborgen hebben gehouden.

Meer dan de helft van de 65-plus homo's heeft geen kinderen en de meesten hebben een slecht contact met de familie. Dat betekent dat er niemand voorhanden is als ze mantelzorg nodig hebben. Daarnaast blijkt dat homoseksuele ouderen bang zijn voor discriminatie binnen de thuiszorg.

In woonzorgcentra kunnen ze vaak hun verhaal niet kwijt en durven niet voor hun geaardheid uit te komen uit angst voor discriminatie. Hierdoor leven homoseksuele ouderen vaak in een isolement.

De afgelopen jaren heeft Rotterdam Verkeert samen met het COC het project Roze Rimpels aan de Rotte uitgevoerd. Doel van het project: het verbeteren van de zorg voor ouderen met een homoseksuele of lesbische leefstijl in het verzorgingstehuis of het verbeteren van de individuele thuissituatie.

### PROGRAMMA

**Roze Rimpels aan de Rotte** een inleiding door Rotterdam Verkeert. Rotterdam Verkeert laat ook een film zien waarin homoseksuele ouderen zelf aan het woord komen.

**Hoe ga je als homo om met ouder worden?** een inleiding door COC Rotterdam met John Brobbel, coördinator COC ouderenwerk. Hij organiseert o.a. de Zondagmiddagsalon voor homoseksuele ouderen, is roze ambassadeur van het COC en heeft zitting in het landelijk platform Roze 50+.

**Salon Humanitas, daginloop voor homoseksuele ouderen** door André Jager, directeur Humanitas-Noord. Sinds kort bestaat er - uniek voor Rotterdam - een wekelijkse inloopmiddag voor oudere homoseksuele mannen en vrouwen. Humanitas wil homoseksuele ouderen een plek bieden waar ze elkaar kunnen ontmoeten.

Tijdens het gesprek met de zaal komen vragen aan de orde als: wat betekent deze informatie voor jou als professional en waar heeft de oudere homoseksueel behoefte aan? Met de aanwezigen wordt gepraat over de feiten, de meningen en de dilemma's.

De bijeenkomst is bestemd voor senioren en voor professionals.

**Informatie: Anja Moll**

## Check In nieuws



*Leerlingen van de Finlandiaschool (Delfshaven) interviewen een oudere uit de wijk*

Ons kunsteducatieve project Check In gaat in januari van weer van start met vier eerste klassen van het Cosmicus College. De senioren die meewerken zijn afkomstig van het Kralingse Zorgcentrum Rubroek.

- Op 18 januari doet het Noordrandcollege, tijdens vier bijeenkomsten, met twee klassen mee met Check In. Het zijn vmbo leerlingen die een praktijkgerichte leerweg volgen en die worden gekoppeld aan senioren van Woonzorgcentrum Schiehoven.  
- Ook Vitalis College mbo medewerker maatschappelijke zorg in Breda doet weer mee, samen met woonzorgcentrum Vuchterhage.  
- In de week van 21 februari staat de Check In bus bij het Mencia de Mendoza Lyceum. Negentien klassen bezoeken de bus en luisteren naar de verhalenvertellers van Verhalenderwijs.

**Informatie: Liesbeth van Well**

# Om de lieve vrede

## Bijeenkomst Vrouwen Netwerk Rotterdam

**Het Vrouwen Netwerk Rotterdam (VNR) bestaat uit een groep vrouwen die actief zijn of waren op diverse terreinen en die regelmatig bijeen komen om ervaringen uit te wisselen en zich te scholen. In november was Corrie Meyer, jarenlang maatschappelijk werker met als specialisatie vrouwenhulpverlening, uitgenodigd om te praten over het thema ‘om de lieve vrede’. Vrouwen hebben de neiging dingen te laten gebeuren om de lieve vrede maar te bewaren. Wat kunnen ze doen om hun macht te vergroten en hun doelen te bereiken? Agnes Valliant maakte een verslag van de bijeenkomst.**

Macht doet zich op vele terreinen voor, thuis, op het (vrijwilligers)werk of in en bij de hulpverlening. Macht kan reële of irreële angstgevoelens oproepen omdat er geweld aan te pas kan komen of andere vormen van ‘je niet prettig voelen’.

### Afhankelijkheid

Bij ervaringen met ‘geweld’ in relaties kan er verlies van eigenheid ontstaan, je komt in een proces van te grote drang om je aan de regels te houden, grenzen worden verlegd en er ontstaat een emotionele en/of financiële afhankelijkheid waarmee de ander de machtspositie vergroot. Er kwamen allerlei voorbeelden aan de orde:

- Je hebt van thuis meegekregen dat ruzie niet mag, met als gevolg dat je te inschikkelijk bent.
- Je moet je inhouden voor de burens, want wat zullen ze wel niet denken.
- Het contact met je (schoon)-dochter of zoon is niet zoals je zou wensen. Je bent bang dat ze boos worden, je bent bang afgewezen te worden of je bent bang het contact met de kleinkinderen te verliezen.
- Nieuwe relaties na het overlijden van de partner leveren spanningen of jaloezie op.
- Je durft je niet assertief op te stellen ten opzichte van leidinggevenden op het werk of het vrijwilligerswerk.

Ook kan het voorkomen dat mensen tegen hun huishoudelijk me-

dewerker niet durven te zeggen wat ze willen. Die angst kan reëel of irreëel zijn. Niet iedereen heeft geleerd problemen bespreekbaar te maken, vooral ouderen niet. Met behulp van cirkels laat Corrie Meyer zien hoe jouw territorium af kan nemen als je bijvoorbeeld te inschikkelijk bent.

### Doel bereiken

Welke ‘wapens’ kun je inzetten als je teveel en te vaak ervaart dat je dingen ‘om de lieve vrede’ laat gebeuren? Hoe kun je je doel bereiken en je macht vergroten in relaties? En hoe herken je welke ‘wapens’ door de ander worden ingezet?

Afhankelijk van de situatie bekijk je welk ‘wapen’ je inzet na eerst onderzocht te hebben welk ‘wapen’ tegen jou wordt gebruikt. Niet vanuit een slachtofferrol maar vanuit kracht.

De aanwezigen noemen als voorbeelden: duidelijk praten, direct contact maken of contact intensiveren, oogcontact, niet te snel reageren, tijd nemen, goed voorbereiden, uitnodigen op eigen terrein, excuus maken na een fout (schept ruimte), elkaars mening accepteren ook als die verschillen, respect voor geschiedenis van de ander, goed luisteren, brief sturen, zelfbewust een keuze maken.

Corrie Meyer vult de lijst aan met: grenzen aanbrengen, confrontatie aangaan, boos worden, dwingen, huilen, liegen, negeren, seks, lief zijn, diskwalificeren, lobbyen,

communiceren met een symbool, genegenheid tonen.

### Vrouwen Netwerk Rotterdam

Het VNR is een van de Anders Ouder Worden-werkgroepen die worden ondersteund door Pluspunt. De vrouwen van het netwerk komen op 19 januari van 10.00 tot 12.30 uur bij Pluspunt bijeen om elkaar een gelukkig nieuwjaar te wensen.

Wilt u met ons kennismaken of de banden aanhalen, neem dan contact op met Mieke Baartman, tel. 010 – 220 31 15 of per email: [mieke.baartman@kpnplanet.nl](mailto:mieke.baartman@kpnplanet.nl).

## Benut uw talenten

### Trainers en ambassadeurs gezocht voor Ongekend Talent

Bent u op zoek naar nieuwe uitdagingen en wilt u graag andere senioren stimuleren hun ongekende talenten te ontdekken?

Voor het project Ongekend Talent zijn wij op zoek naar trainers en ambassadeurs.

De trainingen voor de trainers en ambassadeurs starten in april.

Als u meer wilt weten over het project en het gevraagde profiel, dan kunt u tot 15 februari een email sturen naar [d.krolis@pluspuntrotterdam.nl](mailto:d.krolis@pluspuntrotterdam.nl).

# Expertmeeting

## 'Van babyboom naar WMO-generatie'

Op dinsdag 7 december organiseerde Pluspunt, in het kader van het project Ongekend Talent, een expertmeeting met als titel 'Van babyboom naar WMO-generatie'. De expertmeeting was bestemd voor beleidsmakers, organisaties die met vrijwilligers werken en vrijwilligers zelf.

De centrale vraag op de bijeenkomst was: **wat zijn de mogelijkheden voor de nieuwe generatie senioren (de babyboomers) om hun tweede carrière (leven na pensionering) in te vullen?**



*Kees Knipscheer (foto: Urwin Potmis)*

Korrie Louwes, wethouder Arbeidsmarkt, Hoger onderwijs, Participatie en Innovatie opende de expertmeeting, die werd bezocht door ruim zestig mensen. Kees Knipscheer, emeritus hoogleraar in de Sociale Gerontologie, hield een lezing over de nieuwe generatie senioren.

### Flexibel werken

In zijn lezing ging Kees Knipscheer in op de centrale vraag en kwam met enkele oplossingen: - Er zou een nieuwe arbeidsmarkt gecreëerd moeten worden voor senioren, waarin flexibel kan worden gewerkt en de sterke kanten van senioren uitgebuit. "Wordt zzp-er," was dan ook Knipscheers advies aan senioren.

- Senioren kunnen vrijwilligerswerk gaan doen op wijkniveau (WMO), bijvoorbeeld als wijkvoogd, welkomstgroep voor nieuwe wijkbewoners, wijk-uit-

zendbureau/ouderencoöperatie, bewaker historisch erfgoed van de wijk of dorp.

- Senioren kunnen combinaties maken van betaald werk en vrijwilligerswerk.

### Bewoners betrekken

Ricardo van Balkhoven, projectleider Proeftuin Provenierswijk, vertelde over concrete voorbeelden. De Proeftuin Provenierswijk, een project voor de invulling van een woonservicegebied, brengt professionals bij elkaar om vragen uit de wijk gezamenlijk aan te pakken en op te lossen.

De intentie is bewoners te betrekken bij het project en hen aan te spreken op hun kwaliteiten en mogelijkheden om die in te zetten. Dat kan op wijkniveau, op buurtniveau en zelfs op straatniveau. Een voorbeeld zijn de zondagmiddagconcerten in de Waerschut. Deze worden gerund door senioren.

### Diversiteit

Willemien Ruygrok, werkzaam bij E-Quality, het kenniscentrum voor emancipatie en diversiteit, wist in de plenaire workshop met een ervaringsspel de deelnemers te stimuleren zich in te leven in de doelgroep senioren en na te denken over de mogelijkheden van deze groep.

De Expertmeeting werd mogelijk gemaakt dankzij een financiële bijdrage van het Oranje Fonds en de dienst JOS van de gemeente Rotterdam.

**Informatie: Dorothy Krolis**

## Fit&Vitaal dag

### 55-plus in beweging

Op dinsdag 18 januari organiseert Pluspunt in samenwerking met Recreatiecentrum Zevenkampse Ring een middag voor 55-plussers die graag fit willen blijven en op zoek zijn naar leuke manieren om te bewegen.

### Workshops

U kunt inspirerende workshops volgen op het gebied van yoga, nordic walking, body&mind en badminton. U kunt zelfs aquafifty-fit uitproberen, dus neem uw zwempak mee! Naast de actieve workshops is er een markt waarop verschillende organisaties informatie geven, zoals Weightguard, de hart- en vaatgroep, de diabetesvereniging, de zorgwinkel en andere organisaties die zich bezighouden met gezond leven.

Deze activiteit wordt mede mogelijk gemaakt door deelgemeente Prins Alexander, RCOAK en Stichting Sluyterman Van Loo.

### Informatie

Deze gezellige Fit&Vitaal dag vindt plaats van 12.00 tot 17.00 uur, de toegang is gratis. U vindt Recreatiecentrum Zevenkampse Ring op Zevenkampse Ring 301, vlakbij metrostation Ambachtsplein.

**Informatie: Anja Nieuwpoort**

## Verhalenderwijs in de Centrale Bibliotheek

Verhalenderwijs doet dit seizoen mee aan Stad vol Verhalen, een initiatief van de stichting Verhalenfontein. Iedere laatste zondag van de maand kunt u van 14.00 tot 16.00 uur genieten van verhalen in de Glazen zaal van de Centrale Bibliotheek. Dit seizoen is het thema 'Sterke vrouwen in verhalen'. Entree: € 7,50 (R'dampas € 5,-)

**Informatie: Liesbeth van Well**

## Wereldritmes: workshop voor 55-plussers

LCC Castagnet in Schiebroek organiseert op donderdag 13 januari voor 55-plussers een muzikale workshop onder de titel Wereldritme en drumcirkels. U gaat aan de slag met verschillende percussie instrumenten en leert de basistechnieken. U zult ontdekken dat het niet moeilijk is en dat u binnen een uur samen kunt spelen.

De workshop is van 14.30 tot 16.30 en kost € 3,-. Informatie: Castagnet, Larikslaan 200, tel. 010 – 422 50 96.

## Scapino Ballet met 'Compact Dance 8' in LCC Castagnet

Speciaal voor de kleine Rotterdamse wijktheaters maakte Scapino Ballet 'Compact Dance 8' een intieme voorstelling van vijftig minuten. Dichterbij de danser in actie kun je als toeschouwer niet komen.

'Compact Dance 8' is op zaterdag 29 januari te zien in LCC Castagnet in Schiebroek. Het begint om 20.30 uur en de entree is € 4,50 (met Rotterdamdampas € 3,50). Informatie: Castagnet, Larikslaan 200, tel. 010 – 422 50 96.

## Volg ons op Twitter

Als u helemaal op de hoogte wilt zijn van onze activiteiten kunt u ons volgen op Twitter:  
<http://twitter.com/pluspuntsenior>

## Ouderen kunnen samen uit en samen genieten

### Vier het Leven start in Rotterdam in drie deelgemeenten

Stichting Vier Het Leven organiseert theater en concertbezoeken met begeleiding voor senioren die niet alleen kunnen of willen gaan. Het motto is 'samen uit, samen genieten'. Het project gaat met ingang van 1 februari 2011 van start in Rotterdam in de drie deelgemeenten Prins Alexander, Hillegersberg-Schiebroek en Kralingen-Crooswijk. Oudere inwoners van deze drie deelgemeenten worden van harte uitgenodigd mee te genieten tijdens een of meerdere voorstellingen.

### Afwisselend aanbod

In samenwerking met verschillende zalen in Rotterdam is er een afwisselend programma-aanbod van toneel-, muziek- en dansvoorstellingen samengesteld. Ouderen maken hieruit hun keuze en melden zich aan. Vier het Leven zorgt voor de entreekaarten, consumpties, het vervoer en prettig gezelschap. Ook ouderen met een rollator of rolstoel zijn welkom.

Mensen die het programma willen aanvragen of kaarten willen reserveren, kunnen op werkdagen tussen 9.00 uur en 12.00 uur bellen met telefoonnummer 035-5245156. Het programma wordt dan per post toegestuurd. Het overzicht met de geselecteerde voorstellingen is ook te vinden op [www.4hetleven.nl](http://www.4hetleven.nl).

### Vrijwilligers gezocht

De begeleiding van de uitjes is in handen van vrijwilligers. Voor de drie genoemde deelgemeenten is de stichting op zoek naar vrijwilligers, die zich willen inzetten om ouderen een heerlijke avond uit te bezorgen. Aanmelden als Vier het Leven vrijwilliger kan via telefoonnummer 035-524 51 56.

## Verzorgd Uit brengt 'The Barefoot Contessa'

Ook in 2011 brengt de Stichting Verzorgd Uit weer boeiende films, nu in het nieuwe Lantaren/Venster. Op woensdag 19 januari kunt u genieten van 'The Barefoot Contessa', een prachtige Hollywoodklassieker met Humphrey Bogard en Ava Gardner. De film wordt ingeleid door Geert ter Steeg en voor de film begint, is er koffie/thee en cake.

U bent welkom vanaf 13.30 uur. De film begint om 14.00 uur. Het nieuwe Lantaren/Venster vindt u op de Otto Reuchlinweg 996.

Een kaartje kost € 7,50 (incl. consumptie). Reserveren en informatie: 06 - 285 265 95 (Jos Heeneman)