



# Samen één in Feijenoord

## Nieuwsbrief Nr. 43

### Het waren weer Topontmoetingen !

#### Ouderen

Op woensdagmiddag 24 mei en donderdag 29 juni hebben twee topontmoetingen plaatsgevonden. De eerste ontmoeting vond plaats in Simeon en Anna en had als thema 'Beter oud worden in Feijenoord'. Na een pitch door 'Wilskracht Werkt' (<http://www.wilskrachtwerkt.nl/>) over extra ondersteuning mantelzorg, is aan drie thematafels doorgepraat over de onderwerpen eenzaamheid, voeding en laagdrempelige zorg. Ervaringen en kennis werden uitgewisseld. Tevens is gesproken over hoe onze partners elkaar het beste kunnen versterken op bovengenoemde onderwerpen. De match van de middag was het (nog meer) samenbrengen van studenten en ouderen op het gebied van eenzaamheidsbestrijding en laagdrempelige zorg. Laurens thuiszorg gaat dit verder met het Zadkine verder verkennen.

#### Taal

De tweede ontmoeting vond plaats in Huis van de Wijk 't Steiger, met als thema 'Alles begint met Taal'. Hierbij gaf stichting Lezen en Schrijven een korte inleiding met algemene kennis van laaggeletterdheid en analfabetisme in Rotterdam (<https://www.lezenenschrijven.nl/>). Daarnaast werd voorlichting gegeven door stichting Voorlichters Gezondheid (<http://www.voorlichtersgezondheid.nl/>) over haar werkzaamheden. De volgende onderwerpen stonden centraal op deze ontmoeting:

- Spreken wij wel allemaal dezelfde taal?
- Sluit het huidige aanbod van taal aan op de vraag?
- Spreekt de professional heldere taal naar de cliënt?
- Inzet op, en stimulering van taal als sociale activiteit.

De werkgroep Taal gaat verder aan de gang gaan met de uitkomsten en adviezen van deze inspirerende middag. Het verslag van deze ontmoetingen kunt u vanaf september terugvinden op <http://www.sameneenfeijenoord.nl/>.

### De komende topontmoetingen zijn:

- **Donderdag 7 september 2017**  
Op eigen kracht vooruit, ervaringsdeskundige inzet in Feijenoord.  
Huis van de Wijk Het Ravennest, Walravenstraat 33
- **Dinsdag 31 oktober 2017**  
'Groot(s) worden in Feijenoord, Wijkprogrammering op maat'  
Locatie onbekend
- **Maandag 11 december 2017**  
'Gezond Leven, 10 jaar Samen één in Feijenoord'  
't Slag en Zuiderparkcollege



### Inhoud:

- **Topontmoetingen**
- **Netwerklunch on Tour**
- **Goede Doelen-dag**  
**Albedacollege**
- **Studenten**  
**Erasmusuniversiteit aan het werk voor de ouderen.**
- **Nationale Diabetes Challenge:**  
**Het loopt weer!!!**
- **10- jarig bestaan Samen één in Feijenoord**
- **Week van de Alfabetisering**
- **Jinc: Help ze mee kiezen!**
- **Inclusiebrigade zoekt !**
- **Bibliotheek Feijenoord**
- **Trainingen en cursussen**
  - **Mee**
  - **Indigo/Avant Sanare**

## Netwerklunch on Tour

In het eerste half jaar van 2017 zijn een viertal netwerklunches georganiseerd. In mei zijn we gestart met een nieuwe formule, de zgn. 'Netwerklunch on Tour'. Stichting 'Dock' en stichting 'Samen een in Feijenoord' hebben hiervoor de handen in één geslagen. Iedere eerste dinsdag van de maand is er een netwerklunch in een andere wijk in Feijenoord. Hierdoor kunnen onze netwerkpartners in heel Feijenoord elkaar leren kennen en (werk) ervaringen uitwisselen.

De eerste Netwerklunches on Tour hebben plaatsgevonden op 6 juni in 't Slag en op 4 juli in Huis van de Wijk de Brink. Tijdens deze lunches zijn er een aantal nieuwe initiatieven voor Feijenoord gepresenteerd, namelijk: 'Bibliotheek aan Huis' van de Unie van Vrijwilligers, dagbesteding voor licht dementerende ouderen van Samen 010, de inclusiebrigade van stichting 'Dock' en de goede Doelen-dag van het Albedacollege. Ook hebben een aantal nieuwe organisaties, die vanuit Feijenoord hun nieuwe producten aanbieden, zich voorgesteld, waaronder o.a. ZorgU. Kom eens na de vakantie ervaren waar je collega's zich mee bezig houden en eet een broodje met ons mee!

De volgende netwerklunches zijn op;

- Dinsdag 5 september 12.00-13.00 in Huis van de Wijk de Dam
- Dinsdag 3 oktober 12.00-13.00 locatie volgt
- Dinsdag 7 november 12.00-13.00 locatie volgt

## Goede Doelen Dag van het Albeda College op 12 oktober 2017



Op donderdag 12 oktober vindt de Albeda Goede Doelen-Dag plaats. Het Albeda gaat die dag in de stad en de regio met zoveel mogelijk studenten activiteiten uitvoeren voor organisaties met een goed doel. Studenten gaan de verbinding zoeken met diverse groepen uit de samenleving, zoals: kinderen, bejaarden, nieuwkomers, verslaafden, zieken en daklozen. Het Albeda wil studenten kennis laten maken met groepen mensen die zij niet

snel tegen komen, in een context die veilig, uitdagend en leerzaam is. Vooroordelen worden weggelaten, nieuwe contacten worden gelegd en mogelijkheden tot samenwerking ontstaan. De Goede Doelen Dag wordt georganiseerd in het kader van het 25-jarig bestaan van het Albeda College. Interesse? Neem contact op met [elzoniemeijer@gezondopzuid.nl](mailto:elzoniemeijer@gezondopzuid.nl)

## Studenten Erasmusuniversiteit aan het werk voor de ouderen.



SEF heeft een achttal studenten van de Erasmus Universiteit (van de vakgroep Health Care Governance) korte effect onderzoeken laten uitvoeren, gericht op de ouderen. Het onderwerp van deze onderzoeken was 'langer thuis en eenzaamheid'. Zij hebben literatuuronderzoek gedaan en een aantal partners van SEF geïnterviewd. Het resultaat en de aanbevelingen zijn vanaf september te vinden op de website

## Nationale Diabetes Challenge: Het loopt weer!!!



In het kader van de Nationale Diabetes, heeft Gezond op Zuid, locatie 't Slag, de wandelingen op donderdagavond geadopteerd. Van april tot en met september, trainen een groep

professionals, samen met 20 wandelaars/diabeten, elke donderdag voor de Nationale Diabetes Challenge. Deze periode wordt afgesloten met vier dagen wandelingen van 10 km. De eerste drie dagen wandelt de groep in Feijenoord en op de vierde dag wordt er gewandeld tijdens de grote finale rond Sportcentrum Papendal in Arnhem. Deze vindt plaats op 30 september 2017. Alle deelnemende zorgcentra leggen hier de laatste kilometers af.

Nieuwsgierig? Loop eens op een donderdagavond vanaf 18.30u mee. Laat even weten of je komt: [eniemeijer@gezondopzuid.nl](mailto:eniemeijer@gezondopzuid.nl)



## 10- jarig bestaan Samen één in Feijenoord



In 2017 vieren zowel Gezondheidscentrum 't Slag als 'Samen één in Feijenoord' een jubileum. Gezondheidscentrum 't Slag bestaat 5 jaar en 'Samen één in Feijenoord' viert eind 2017 haar 10-jarig bestaan. Rond deze jubilea worden diverse activiteiten georganiseerd. Wij zullen u hiervan apart op de hoogte stellen. Maar blokkeer alvast de volgende datum in uw agenda: Maandag 11 december! Wel kunnen wij u meedelen, dat het thema van dit jubilea in het verlengde staat van onze gezamenlijke inzet van de afgelopen jaren, namelijk de Gezonde Leefstijl.

## Week van de Alfabetisering



Week van de  
Alfabetisering

Ieder jaar, in de week rond Wereld Alfabetisering dag op 8 september, roept Stichting Lezen & Schrijven, heel Nederland op om activiteiten te organiseren rondom taal en scholing. Door middel van duizenden activiteiten in het hele land maken buurtgenoten, vrijwilligers, scholen, kinderen, opa's, oma's, bedrijven en organisaties meer mensen bewust van de noodzaak om mensen te helpen leren lezen en schrijven.

**Jij kunt helpen!**

### Provinciale Taal-Heldenverkiezing

In heel Nederland zijn mensen actief om meer mensen geletterd te maken. Om deze mensen in het zonnetje te kunnen zetten is de Taal-Helden verkiezing in het leven geroepen. De Taal-Helden prijzen worden uitgereikt aan mensen die uitblinken in successen, daadkracht en inspiratie en helpen aan een beter geletterd Nederland. Ken jij zo'n held en wil je jouw waardering uitspreken voor zijn of haar inzet? Meld hem of haar dan vanaf begin april aan op [www.weekvandealfabetisering.nl](http://www.weekvandealfabetisering.nl). Wie weet wordt jouw held dan in januari benoemd door prinses Laurentien tot Taal-Held 2017.

### Activiteiten in Feijenoord

In Feijenoord is in 't Slag aandacht voor laaggeletterdheid. Er komt een wandeltoets waarbij een taalambassadeur de locatie toetst op toegankelijkheid voor laaggeletterden. Daarnaast besteedt het Albeda College ruim aandacht aan het onderwerp. Zowel docenten als studenten worden geïnformeerd over laaggeletterdheid en bewust gemaakt van de problematiek. Uiteraard krijgen zij ook handvatten om mee aan de slag te gaan!

Wil jij ook helpen aan een beter geletterd Nederland? Dat kan! Organiseer een activiteit rondom het thema laaggeletterdheid. Kijk op: [www.weekvandealfabetisering.nl](http://www.weekvandealfabetisering.nl). Op deze website vind je inspiratie voor de Week en kan je jouw activiteit aanmelden.

## Jinc: Help ze mee kiezen



JINC vindt dat ieder kind een eerlijke kans op de arbeidsmarkt verdient. Elk kind heeft dromen en talenten, maar als je opgroeit in een omgeving met weinig rolmodellen en veel werkloosheid, krijg je nauwelijks kans om deze waar te maken en sta je er vaak alleen voor. JINC geeft deze kinderen kans op een betere toekomst. Ze leren solliciteren, maken kennis met verschillende beroepen en ontdekken samen met een coach welk werk bij hun mogelijkheden en talent past. JINC Rotterdam wordt grotendeels gefinancierd door bedrijven en scholen die zich aan JINC verbonden hebben als partner. Ze openen hun deuren voor leerlingen of stellen hun medewerkers beschikbaar als trainer of coach. Wil jouw organisatie ook een bijdrage leveren om jongeren een goede start op de arbeidsmarkt te geven? Wordt partner van JINC! Voor meer informatie [tjwiersma@jinc.nl](mailto:tjwiersma@jinc.nl)

## Inclusiebrigade zoekt !



Per half mei is DOCK i.s.m. Pameijer gestart met het opleiden van een groep vrijwilligers met een eigen ervaring onder de noemer van de Inclusiebrigade. De vrijwilligers die gezocht worden ervaring hebben op gebied van schulden, verslaving, mantelzorg, migratie, ziekte of nog breder: scheiding, alleenstaande moeders/vaders, enz. Deze vrijwilligers krijgen een cursus aangeboden om zich te ontwikkelen op het inzetten van deze ervaring (20 dagdelen, 3 uur per bijeenkomst). Het eerste vrijwilligersteam heeft nu de eerste twee blokken doorlopen en gaat de praktijk in. We starten we met een tweede groep waar we nog vrijwilligers voor zoeken. Ken je iemand die het leuk zou vinden vrijwilligerswerk uit te voeren vanuit een eigen ervaring? Bespreek dan graag deze vacature! Of neem contact op met Nienke Wessels, Coördinator Inclusiebrigade: 06 283 59 168

### Belangrijk:

- De tweede groep start per ½ augustus (na een intakegesprek).
- De vrijwilliger wordt ingezet in het gebied Feijenoord.
- Het is fijn als de vrijwilliger al in een stabiele situatie verkeerd m.b.t. de inzet in de praktijk.

## Visio adviseert in vestiging Feijenoord



Op Vrijdag 25 augustus kunt u het spreekuur bezoeken van Koninklijke Visio. Dit is een expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen. De organisatie adviseert bv als een bril niet meer helpt en een oogheekundige behandeling niet meer mogelijk is. In overleg wordt bepaald wat voor u het juiste hulpmiddel is. Samen zoeken zij met u naar meest geschikte oplossing. Zowel kinderen als volwassenen kunnen gebruik maken van deze dienstverlening.

- Bibliotheek Feijenoord, 25 augustus Van 14:00 tot 16:30

## Digitale helpdesk in Bibliotheek Feijenoord



Vanaf 28 augustus zijn de studenten van de IT-brug Albeda, weer vrijwel dagelijks aanwezig in Bibliotheek Feijenoord om u bij te staan bij uw vragen op het gebied van computers, tablets en telefoons. Lukt het u niet om de computer te laten doen wat u wilt, of bent u onzeker hoe u iets op internet zoekt? De studenten zijn van maandag tot en met vrijdag aanwezig om te zoeken naar oplossingen voor uw computerproblemen en vragen te beantwoorden.

U hoeft geen afspraak te maken en de adviezen zijn gratis. De avonden zijn niet bedoeld voor reparaties aan uw apparatuur.

## Trainingen en Cursussen



MEE Rotterdam Rijnmond heeft een trainingsaanbod waar zowel cliënten als professionals van kunnen profiteren. Zij organiseren dit najaar weer trainingen in Gezondheidscentrum 't Slag en in het CJG Feijenoord Maashaven. Hieronder vindt u het aanbod. Wilt u liever een kosteloze in company training? Neem dan contact op met [groepsvoorlichting@meerrotterdam.nl](mailto:groepsvoorlichting@meerrotterdam.nl)

### Vergroten van motorische vaardigheden bij jonge kinderen

Met deze training krijg je meer inzicht in de motoriek van het jonge kind en hoe je kinderen met een (kleine) leerachterstand kunt helpen om motorische vaardigheden te vergroten. Motoriek is onlosmakelijk verbonden met (later) leren lezen en rekenen. In deze training worden veel handvatten en praktische tips aangeboden over hoe je de motorische ontwikkeling van jonge kinderen kunt stimuleren. Leren door te doen!

- Maandag 18 september
- 13.00 – 15.30 uur
- CJG Feijenoord, Maashaven Oostzijde 218

### Communicatie met visueel of auditief beperkten

Bij het ouder worden gaat vaak het zicht en/of het gehoor achteruit. De slechtziende of slechthorende moet zich gaan aanpassen, maar zijn of haar omgeving ook! In deze training krijg je veel praktische tips over de omgang met slechtzienden/blinden en slechthorenden/doven. Twee ervaringsdeskundigen vertellen hoe zij leven met hun beperking en waar je vooral op moet letten in de communicatie met visueel en auditief beperkte mensen.

- Maandag 2 oktober
- 13.30 – 16.00 uur
- Gezondheidscentrum 't Slag, Sandelingplein 16E

### Autisme

Een ervaringsdeskundige met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) laat ons met praktische voorbeelden begrijpen wat autisme precies inhoud en hoe anders het perspectief en de beleving van gewone dagelijkse dingen is, voor mensen met autisme. Een ervaren trainer van MEE geeft praktische tips over de omgang met mensen met ASS.

- Dinsdag 3 oktober
- 13.30-16.00 uur
- Gezondheidscentrum 't Slag, Sandelingplein 16E

### Niet aangeboren hersenletsel

Voor de training over Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), vertelt een ervaringsdeskundige over de kenmerken van NAH, met welke zorg men allemaal te maken krijgt als je hersenletsel oploopt en hoe drastisch het leven erdoor verandert. Een ervaren trainer van MEE geeft praktische tips over de omgang met mensen met NAH.

- Donderdag 19 oktober
- 13.30 – 16.00 uur
- Gezondheidscentrum 't Slag, Sandelingplein 16E

## Herkennen van en omgaan met ouders met een Licht Verstandelijke Beperking

In deze training vertellen twee ouders met een Licht Verstandelijke Beperking hoe het is om kinderen op te voeden als je zelf een beperking hebt. De praktijkvoorbeelden van de ervaringsdeskundigen kunnen je helpen in het herkennen wanneer ouders bijvoorbeeld overvraagd worden of regelmatig te laat komen. De training zit vol met praktische tips en tricks hoe een LVB-er te herkennen en hoe je effectiever met hen kunt communiceren.

- Donderdag 2 november
- 13.00 – 15.30 uur
- CJG Feijenoord, Maashaven Oostzijde 218

## Indigo en Avant Sanare: Mentaal gezond



MENTALE ONDERSTEUNING  
DIRECT EN DICHTBIJ

Wil je je mentale fitheid en mentale veerkracht vergroten?

Onderstaande cursussen helpen hierbij! Alle cursussen zijn gratis, maar aanmelden is noodzakelijk. De trainingen vinden plaats in de ochtend.

### Bewust ontspannen! i.s.m. DOCK.

Voel jij je regelmatig gespannen en heb je daar last van? Je probeert te ontspannen, maar wat je ook doet de spanning blijft? Dan is de training 'Bewust Ontspannen' iets voor jou? In 4 bijeenkomsten leer je te ontspannen.

- Donderdag 24 aug, Huis van de Wijk Hilledijk, Hilledijk, Rotterdam.

### Vergeven

Nare gebeurtenissen of een nare periode in je leven zullen altijd een deel van je leven uit blijven maken. Maar het hoeft niet langer ongewenste ruimte in te nemen. Hier wordt naar toe gewerkt in 6 bijeenkomsten.

- Dinsdag 19 sept, Huis van de Wijk Bloemhof (Oleander), Oleanderplein 43, Rotterdam.

### Introductie Mindfulness i.s.m. DOCK.

In 6 bijeenkomsten van 2 uur maak je kennis met de basisprincipes van Mindfulness. Je oefent met meditatie, yoga en ademhaling. Acceptatie en aandacht voor het hier en nu zijn leidend in de cursus.

- Donderdag 5 okt, Huis van de wijk Oleander, Oleanderplein Rotterdam.

### Voel je Goed met Diabetes - NIEUW

Een cursus van 8 wekelijkse bijeenkomsten, waarin voorlichting over diabetes en gezonde leefstijl (mentaal en lichamelijk) wordt gecombineerd met bewegen.

Er is eerst een voorlichting voor geïnteresseerden en bij voldoende belangstelling start de cursus een week later. Let op: De cursus wordt in het Turks verzorgd!

- Voorlichting: 9 okt, Cursus: 16 okt t/m 4 dec, DOZ thuiszorg, Putselaan 60 Rotterdam. (onder voorbehoud)

### Stoppen met piekeren- I.s.m. DOCK.

Een cursus van 4 bijeenkomsten van 2 uur waarin je leert minder te piekeren en wat de kracht van positief denken is.

- Donderdag 16 nov, Huis van de wijk Bloemhof: de Oleander, Oleanderplein 43 Rotterdam.

### Beter Slapen

In 6 bijeenkomsten leert je waarom uw slaapgedrag is zoals het is en wat u kunt doen om een betere nachtrust te krijgen. Slaapmiddelen lossen slaapproblemen niet op! U krijgt meer inzicht in uw slaappatroon en gaat actief aan de slag met de tips. Deze bijeenkomst is bedoeld voor Turkse en Marokkaanse ouderen.

- Najaar 2017, stichting Openhaard ontmoetingscentrum

### Aanmelden voor bovenstaande cursussen:

- [preventie@indigorijnmond.nl](mailto:preventie@indigorijnmond.nl) / tel 088 3571700 of
- [secretariaat@avantsanare.nl](mailto:secretariaat@avantsanare.nl) / 010 4286400

De cursussen zijn gefinancierd door de Gemeente Rotterdam.