



PLUSPUNT



expertisecentrum voor
senioren en participatie

JAARVERSLAG ONGEKEND TALENT 2014



Inleiding

Senioren die het arbeidsproces gaan verlaten of hebben verlaten, kampen vaak met de vraag hoe ze een zinvolle invulling kunnen geven aan de zogenaamde derde levensfase. Voor deze groep heeft Pluspunt de cursus Ongekend Talent ontwikkeld.

Ongekend Talent heeft als doel senioren te stimuleren hun talenten te ontdekken en deze actief in te zetten voor de samenleving. Ook wil Pluspunt met Ongekend Talent de beeldvorming doorbreken dat senioren alleen maar inzetbaar zijn als vrijwilliger bij andere senioren of bij organisaties gericht op senioren.

Het project richt zich met name op de jonge senioren (55+) en migranten senioren.

Het project Ongekend Talent bestaat sinds 2007 en is nog steeds succesvol in het aanboren van nieuwe talenten bij senioren. Het project heeft hiervoor ook erkenning gekregen door de toekenning van de ‘Tom Sebastiaan Gansprijs’ in 2010 door het Oranje Fonds.

Uit het juryrapport

“Ongekend Talent is één van de weinige projecten die met veel succes allochtone ouderen bereikt. Dit succes is vooral te danken aan de methode om ambassadeurs/sleutelfiguren in te zetten bij de werving van migranten. Daarnaast betreft het hier een zeer goed overdraagbare, goed uitgewerkte, methodiek. Ongekend Talent activeert senioren door hun eigen krachten en talenten te ontdekken en in te zetten voor de maatschappij. Pluspunt zet actief in op het overdragen van kennis.”

Met name in het jaar 2010 werd de inbedding, het overdragen van de methodiek en het verankeren van de werkwijze gerealiseerd. Ook kwam de methodiek voor andere organisaties ter beschikking via het netwerk van het Oranje Fonds.

Tevens is er in 2011 een landelijke presentatie geweest bij Movisie, het landelijke kennisinstituut voor sociale en maatschappelijke vraagstukken. Ook zijn er enkele trainingen in het land gegeven om de methodiek over te dragen.

Naar aanleiding van de landelijke presentatie bij Movisie is de methodiek van Ongekend Talent opgenomen in de databank van het programma ‘Effectieve sociale interventies’ van Movisie. Bij opname van een interventie in de databank is Movisie in 2013 aan de slag gegaan met het bepalen of de interventie voldoet aan de toegangscriteria van de databank. Dit omdat veel interventieontwikkelaars graag een stap verder maken in de waardering van de interventies. Movisie is daarom in 2013 gestart met de procedure ‘Goed Beschreven’. Pluspunt heeft zich met de interventie Ongekend Talent aangemeld voor ‘Goed Beschreven’ en is in 2014 gestart. Om de interventiebeschrijving helemaal goed op orde te maken en de kans op een positieve uitkomst van de beoordeling ‘Goed Beschreven’ is een kwaliteitsslag nodig die Pluspunt gezamenlijk aangaat met Movisie. Movisie heeft eind 2014 laten weten dat zij zeker potentie in de interventie zien, maar willen een aantal zaken, zoals de probleemomschrijving, het doel en de doelgroep, helder en concreet op papier hebben. Afhankelijk van de tijdsdruk zal Pluspunt dit in 2015 oppakken, zodat Ongekend Talent door een extern praktijkpanel beoordeeld kan worden. Als Ongekend Talent voldoende scoort krijgt de interventie de status van ‘Goed Beschreven’. De interventies die deze status hebben, krijgen in de databank Effectieve Sociale Interventies een apart kenmerk waarmee zij zich onderscheiden van andere interventies.



In 2014 heeft Pluspunt de cursus Ongekend Talent vijf keer kunnen uitvoeren in de gemeente Rotterdam. Het eerste kwartaal is vooral gebruikt voor de acquisitie bij organisaties en de werving van deelnemers. In de eerste helft van 2014 zijn er vier cursussen uitgevoerd en tussen september en december één cursus.

Hoogtepunt 2014:

De gastvrouw van Stichting Abrassa heeft in 2009 de cursus Ongekend Talent gevolgd bij Casa Tiberias. Haar actieplan enkele jaren geleden was om een eigen stichting op te zetten in Feijenoord: Stichting Abrassa. Door het leuke contact tussen de gastvrouw en de trainer van Ongekend Talent is de cursus in 2014 uitgevoerd voor haar eigen stichting.

De cursus Ongekend Talent (OT) past geheel in de filosofie en werkwijze van Pluspunt: senioren stimuleren actief deel te nemen aan de samenleving en hun talenten in te zetten. De cursus sluit ook goed aan bij de beleidsregel van de gemeente Rotterdam ‘Kiezen voor talent’ in het kader van het vergroten van de vaardigheden gericht op maatschappelijke participatie.

Resultaat

Beoogd resultaat	6 cursussen met 60 deelnemers
Gerealiseerd resultaat	5 cursussen met 60 deelnemers

Als aanvullende subsidievoorwaarde werd gesteld dat Pluspunt bij deze activiteit samen werkt met de vrijwilligerscentrale van het Vrijwilligerswerk Rotterdam. En dat minimaal 50 deelnemers na het traject zijn ingeschreven bij de vrijwilligerscentrale, dan wel op een andere wijze maatschappelijk actief zijn.

Zoals hieronder (p.6 e.v.) wordt beschreven zijn de deelnemers van Ongekend Talent op verschillende manieren maatschappelijk actief geworden.

Toelichting

Ook is begin 2014 contact gelegd met het Vrijwilligerswerk Rotterdam, om te kijken naar de mogelijkheden voor het inschrijven als vrijwilliger door deelnemers van Ongekend Talent. Vrijwilligerswerk Rotterdam gaf aan dat het alleen mogelijk is om digitaal in te schrijven. Dit gaf toch een probleem in de praktijk. In 2014 zijn de Ongekend Talent cursussen grotendeels uitgevoerd als Ongekend Talent Op Maat voor migrantenouderen. Zij beschikken veelal niet over een computer, computervaardigheden en/of internet. Het alternatief is dan om naar de Centrale Bibliotheek Rotterdam te reizen en met behulp van een medewerker van Vrijwilligerswerk Rotterdam een inschrijving/account te plaatsen op de website. Dit betekent wel dat de vacatures, reacties etc. alleen online te bekijken zijn. Voor senioren zonder computer(vaardigheden) en internet is dit niet goed werkbaar.

Samen met de trainers is daarom gekeken naar andere mogelijkheden om maatschappelijk te participeren in hun eigen buurt. De deelnemers van Humanitas Pieter de Hoochweg hebben bijvoorbeeld contact gelegd met een Humanitas locatie in de eigen buurt. Naar aanleiding van het eerste contact is er samen met de activiteitenbegeleider gekeken naar vrijwilligerstaken voor de deelnemers.

Zo hebben we ook bij de andere cursusgroepen ingezet op het maatschappelijk actief worden van de deelnemers binnen hun eigen mogelijkheden en in hun eigen woonomgeving. Op deze manier zijn er 53 deelnemers maatschappelijk actief geworden.

Voor meer informatie over de resultaten zie de beschrijving bij de evaluaties (p. 6 e.v.).

Ongekend Talent

Cursussen

De cursussen die worden gegeven zijn de *reguliere cursussen* en de *op maat cursussen*. De laatste zijn ontwikkeld op basis van het differentiëren naar groepen van:

- middelbaar – hoogopgeleid;
- laagopgeleid – middelbaar;
- laag opgeleid met Nederlands taalachterstand;
- aandacht voor specifieke groepen binnen de doelgroep senioren (migrantengroepen)

Uitgangspunt hierbij is dat iedereen talent heeft en iedereen mee moet kunnen doen. De cursus OT is dan ook opgezet als een praktische doe-cursus, waarbij cursisten meteen aan de slag kunnen met het ontdekken en in kaart brengen van hun talenten.

Qua aanmelding merken we dat het voornamelijk middelbaar en hoogopgeleiden zijn die zich individueel aanmelden voor deelname aan de cursus. Dit jaar vormde deze groep, van individuele aanmeldingen, een vrij homogene cursusgroep qua leeftijd (jonge senioren), arbeidsachtergrond (geen betaald werk, burn-out verleden en fysieke gezondheidsklachten) en interesses naar uitwisseling van ervaring en kennis.

Pluspunt vindt het belangrijk dat een brede doelgroep bereikt wordt en dat er een goede verdeling is qua diversiteit van senioren. Vandaar dat er ook persoonlijk contact opgenomen wordt met vertegenwoordigers van onder andere migrantengroepen. De deelnemers van deze groep zijn overwegend lager opgeleid en de gemiddelde leeftijd ligt rond de 65 jaar.

In het voorjaar van 2014 zijn er twee reguliere cursussen en twee op maat cursussen gegeven. In het najaar van 2014 is er één op maat cursus gegeven. Eén reguliere cursus is specifiek gericht geweest op maatschappelijke participatie binnen Humanitas.

De cursussen OT zijn uitgevoerd bij: Pluspunt (individuele aanmeldingen), Humanitas Pieter de Hoochweg (vitale ouderen), Stichting Abrassa (Kaapverdiaanse senioren), Casa Tiberias (Portugese senioren) en Humanitas Gerard Goosenflat (Caribische senioren).

Werving

Pluspunt heeft via de website en de folder, verspreid door heel Rotterdam, een wervingsmoment gehad voor de cursus voor individuele aanmeldingen. Door het contact met een oud cursiste/ambassadeur is de cursus uitgevoerd bij Stichting Abrassa in de gebiedscommissie Feijenoord. Ook is er door een ambassadeur uit Delfshaven een OT cursus uitgevoerd bij Casa Tiberias. Tenslotte zijn er door twee samenwerkingsrelaties wervingen uitgezet bij Humanitas Pieter de Hoochweg (Delfshaven) en Humanitas Gerard Goosenflat (Overschie).

Ervaringen

In het najaar van 2013 is er stadsbreed een werving ingezet voor een cursus voor individuele aanmeldingen voor in het voorjaar van 2014. Voor de werving zijn er folders verstuurd naar de bibliotheken in Rotterdam, LCC's, buurthuizen en vermelding via de website van Pluspunt en in de weekbladen. Helaas was de respons niet zo hoog zoals we gehoopt hadden. Om de vijf aanmeldingen niet teleur te stellen is er besloten om de cursus toch te laten starten.



Zoals in het begin gesteld, zijn er vijf trainingen gerealiseerd. Er stonden er zes gepland. Hoewel ervan werd uitgegaan dat er gemiddeld tien cursisten per cursus deelnemen, is dit jaar met vijf trainingen het resultaat van 60 deelnemers behaald. Bij Humanitas Pieter de Hoochweg, Stichting Abrassa, Casa Tiberias en Gerard Goosenflat deden respectievelijk 14, 15, 15 en 11 deelnemers mee.

Extern gerichte verankering en methodiek boek

Zoals aangegeven is de cursus OT vanaf 2011 als regulier product in het aanbod van Pluspunt opgenomen. En stellen we onze methodiek ook voor andere organisaties ter beschikking, onder meer via onze website, www.pluspuntrotterdam.nl, en die van Movisie, zoals hiervoor al aangegeven.

De interesse van Movisie voor OT als *best practice* gaat onverminderd voort. Zo is de methodiek opgenomen in de landelijke databank van het programma Effectieve Sociale Interventies. Hierbij wordt speciale aandacht besteed aan de effecten van de methode. Hiervoor is de beschrijving van OT door ons ook verder uitgebreid. Per dagdeel is een handvat ontwikkeld voor gebruikers, trainers en professionals in de vorm van een draaiboek. Inmiddels is op de site www.movisie.nl/effectieveinterventies OT in 2014 234 keer bekeken en de methodiekbeschrijving 45 keer gedownload.

Hoogtepunten

De hoogtepunten van OT zijn met name de voorbeelden van concreet opgestarte initiatieven door cursisten. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Humanitas Pieter de Hoochweg heeft een groep genaamd ‘Vitale Ouderen’. De vitale ouderen komen uit heel Rotterdam. Door de cursus OT is de meerderheid van hen, die zich graag maatschappelijk actief wil inzetten, vrijwilligerswerk gaan doen.
- Een senior is begonnen met het geven van Franse les aan kinderen van een basisschool in opdracht van Alliance Francaise.
- Een senior is vrijwilligerswerk gaan doen voor Stichting Humanitas voor de afdeling steun bij verlies en rouw.
- Een senior is bezig met het opstarten van een eigen onderneming. Ze heeft haar ondernemersplan af en is nu nog op zoek naar personeel. Het betreft een winkel voor seizoen/feestartikelen en taarten. Eerste prioriteit is de winkel, maar daarbuiten wil ze ook nog diensten gaan aanbieden, zoals het plannen van trouwfeesten en verjaardagen.
- De groep van Casa Tiberias heeft culturele en educatieve uitstapjes gemaakt naar onder andere het Anne Frank Huis in Amsterdam.
- Een senior is vrijwilligerswerk gaan doen voor Laurens De Beukelaar en Laurens Simeon & Anna. Op deze twee locaties verzorgt zij verschillende gerechten/ hapjes.
- Een senior is als vrijwilliger actief voor een seniorenflat bij de Waardensingel. In december heeft zij de flat gedecoreerd met kerstversiering.
- Een senior is begonnen met breien voor een goed doel. De senior heeft een muts en sok gebreed. De kledingstukken gaan naar baby's in Afrika.



Trainers

mensen/ uitwisseling ervaring) en communicatievaardigheden (luisteren, samenvatten en feedback geven). Individuele aandacht en onderlinge interactie naar aanleiding van de oefeningen en huiswerkopdrachten stonden daarom centraal.

Vooraf bij het maken van de actieplannen hebben de deelnemers veel tijd besteed aan het kernkwadrant en de types vrijwilligers: zelfzorgers, zelfontplooiers, hulpverleners en ondernemers. Voor de laatste bijeenkomst heeft iedere deelnemer een actieplan gemaakt en tijdens de terugkomdag is dit geëvalueerd. De deelnemers zeggen veel profijt te hebben van de cursus OT; ze zijn bewuster en meer gemotiveerder met het ontwikkelen en benutten van hun talenten en passies. Het verworven zelfinzicht, de nieuwe kennis, vaardigheden en adviezen tijdens de cursus helpen de deelnemers hierbij de gekozen koers aan te houden. De deelnemers hebben onderling afgesproken om na de cursus een aantal keer per kwartaal bij elkaar te komen om elkaar te ondersteunen en te inspireren bij het uitvoeren van ieders plan. De deelnemers zijn maatschappelijk actief geworden op de volgende manieren:

- Een senior is naast haar opleiding Didactiek begonnen met het geven van Franse les aan kinderen op een basisschool in opdracht van Alliance Francaise.
- Een senior had als plan het verzorgen van trainingen voor rouwverwerking en mantelzorg als invulling van een tweede carrière. Zij is door ziekte niet aan het plan toegekomen. De senior is wel bezig met haar hobby schilderen.
- Een senior wilde graag yogalessen geven. Zij heeft contacten gelegd met Laurens Antonius IJsselmonde en is daar yogalessen gaan geven. De senior heeft wel een sparring partner nodig om haar feedback te geven.
- Een senior is begonnen aan het schrijven van een levensboek om de eigen ervaringen te objectiveren en later te kunnen overdragen middels training. De senior is begonnen met het doornemen van haar dagboeken. De stap naar het schrijven vindt zij nog erg moeilijk. Naast het schrijven van een levensboek doet zij ook pr-werkzaamheden en vrijwilligerswerk voor Humanitas voor de afdeling steun bij verlies en rouw.
- Een senior is een eigen website aan het opzetten met samenwerking van Pluspunt. De website heet Plusclub en is een overzicht van activiteiten in de buurt, maar senioren kunnen ook een oproep doen. Op die manier worden er sociale contacten gelegd.

Humanitas Pieter de Hoochweg

Humanitas Pieter de Hoochweg heeft een groep van 14 personen genaamd 'Vitale Ouderen'. De vitale ouderen wonen verspreid in Rotterdam en willen graag iets voor anderen betekenen en zijn met dit doel ook bij elkaar gekomen. Tijdens de cursus OT is er gekeken waar de vitale ouderen goed in zijn en op welke manier zij actief willen zijn. Naar aanleiding van de eerste bijeenkomst is gebleken dat sommige deelnemers in het verleden vrijwilligerswerk hebben gedaan, maar zijn afgeknapt om verschillende redenen, zoals gebrek aan beleid ten aanzien van vrijwilligers en het stellen van grenzen van de vrijwilliger zelf. Aan de hand van deze constatering hebben de trainers de bijeenkomsten aangepast en ruimte gemaakt om aandacht te besteden aan communicatieve weerbaarheid. Ook is er gebruik gemaakt van de kwaliteitskaartjes (welke kwaliteiten bezit je, welke kwaliteiten zou je meer willen uitbouwen). Tijdens de laatste bijeenkomst zijn de plannen van de deelnemers gepresenteerd via een gedachteboom.

De deelnemers zijn maatschappelijk actief geworden op de volgende manieren:

- Een senior doet 1 op 1 bezoeken bij de Humanitas locatie in haar eigen gebiedscommissie.
- Een senior doet ook 1 op 1 bezoeken in haar eigen buurt.



- Een senior heeft zich aangeboden ter ondersteuning van de ‘Vitale Ouderen’. Als zij vragen of problemen hebben kunnen zij bij haar terecht. Ook wil zij mee als er een eerste contact moet worden gelegd met een organisatie waar een senior vrijwilligerswerk wil gaan doen.
- Een senior wil in de Wetering, verzorgingshuis Humanitas, mensen helpen met bijvoorbeeld de bingo. Nu is het voor haar een te grote drempel om dit zelfstandig te regelen. Een andere senior (zie hierboven) is met haar meegegaan om contact te leggen met de activiteitenbegeleider van de Wetering.
- Een senior wil graag binnen Thuis in West maatschappelijk actief zijn. Tijdens de terugkombijeenkomst was er een miscommunicatie tussen de senior en Thuis in West. Binnen Thuis in West wil zij als maatje aan de slag. Een andere senior (zie hierboven) gaat met haar mee naar Thuis in West.
- Een senior wil maatje worden voor eenzame ouderen. Zij had geen idee waar zij moet zoeken om ouderen te vinden. Zij is tijdens de terugkombijeenkomst door de trainers verwezen naar De Schans en is daar contact gaan leggen.
- Een senior wil Nederlandse les volgen. Zij heeft een aantal opties gehad waar zij haar Nederlandse taal beter kan beheersen, zoals taalles bij Casa Tiberias, Dock en het taalproject in de bibliotheek.
- Een senior heeft op dit moment te weinig tijd door persoonlijke omstandigheden. Wel heeft zij nagedacht over pr-werkzaamheden voor de Talentenbank van Humanitas. Ook is zij bezig met het schrijven van haar levensverhaal in Humanitas Bergweg.
- Een senior is erg druk met haar vakantie van maart t/m oktober en het verzorgen van haar man. Ook bezoekt zij twee keer in de week een crea-club. Toch wil de senior graag iets voor anderen doen in haar drukke leven. Samen met een andere senior (zie hierboven) gaat zij binnen Humanitas Pieter de Hoochweg kijken wat voor aanbod er is voor haar. Ook gaat de senior met een computercursus beginnen.
- Een senior is met een familielid veel in het ziekenhuis. Mevrouw vindt de bijeenkomsten van OT iets voor haarzelf en geniet hiervan. Zij ziet het als een momentje voor zichzelf. Op het moment wil zij er niks bij doen vanwege de mantelzorgtaken en ziekenhuisbezoeken.
- Een senior voert gesprekken met een eenzame man via Rouw en Verlies en is vrijwilliger voor een ouderenproject dat huisbezoeken doet.
- Een senior heeft zich aangemeld voor het project Goed Geregeld van Janine Spek. Na dit project zal zij mensen helpen met hun administratie.
- Een senior heeft het eerste contact gelegd met de activiteitenbegeleider van Humanitas Bergweg.
- Een senior wilt in een verzorgingshuis in Delfshaven op een creatieve manier iets voor anderen betekenen. Bijvoorbeeld met haken en breien. Zij heeft ook contact gelegd met de activiteitenbegeleiding.



Stichting Abrassa

15 Kaapverdische mannen en vrouwen hebben de cursus OT gevolgd. De meeste deelnemers waren de Nederlandse taal niet voldoende machtig om de cursus geheel in het Nederlands te volgen. Er is daarom gebruik gemaakt van een Portugeessprekende trainer. Ook zijn een aantal opdrachten vertaald naar het Portugees. Dit werd erg gewaardeerd door de deelnemers. De gastvrouw van Stichting Abrassa heeft in 2009 de cursus OT gevolgd bij Casa Tiberias. Haar actieplan enkele jaren geleden was om een eigen stichting op te zetten in Feijenoord:

Stichting Abrassa. Door het leuke contact tussen de gastvrouw en de trainer van OT is de cursus in 2014 uitgevoerd voor haar eigen stichting.

De bijeenkomsten stonden in het teken van wat de deelnemers graag willen bereiken, doen, dromen en wensen. Er zijn verschillende beroepen en activiteiten genoemd, zoals: bakker, lasser, Nederlandse taal beter beheersen en een eigen onderneming starten. Door middel van een gedachteboom hebben de deelnemers voor de verschillende activiteiten een actieplan gemaakt. De trainer heeft een aantal van de plannen plenair uitgewerkt met de deelnemers. Een deelnemer wil graag zijn eigen bakkerij openen. Hiervoor moet hij eerst onderzoek doen naar wat zijn diploma's waard zijn in Nederland.



Opvallend was dat de meeste deelnemers de Nederlandse taal beter willen beheersen. Eén van de deelnemers gaf aan als vrijwilliger taallessen in Delfshaven te geven. De deelnemers van Abrassa mogen hierbij aansluiten. Helaas is het financieel niet voor alle deelnemers mogelijk om een paar keer per week af te reizen naar Delfshaven. De groep heeft besloten om gezamenlijk te kijken of het mogelijk is om een groep van 10 personen bij elkaar te krijgen en een docent in te huren. Ook hebben de deelnemers aangegeven dat zij behoefte hadden aan meer activiteiten. Om aan te sluiten bij de wensen van de deelnemers heeft Pluspunt een workshop 'Gelijke behandeling van ouderen' gegeven.

De deelnemers hebben hard gewerkt aan hun plannen tijdens de bijeenkomsten en hebben veel geleerd. Toen ze de certificaten in ontvangst namen, hadden zij het gevoel dat ze beloond werden voor hun inzet van de afgelopen weken. Sommige deelnemers hadden nooit eerder een certificaat of diploma behaald, voor hen was het extra speciaal. Opvallend was, dat tijdens de terugkombijeenkomst er twee mensen aanwezig waren, die niet de cursus OT hebben gevolgd, maar dit graag zouden willen.

De deelnemers zijn maatschappelijk actief geworden op de volgende manieren:

- Een senior, die pas in Nederland is komen wonen, werkt nu als conciërge bij een school in Afrikaanderwijk.
- Een senior heeft werk gevonden in de metaalbewerking en wilde weer les volgen.
- Een senior volgt Nederlandse les bij een vrijwilligster in Delfshaven. Hij volgt daar vier keer per week Nederlandse les. Daarna wil hij een kookcursus gaan volgen.
- Een senior is bezig met het schrijven van een ondernemingsplan. Ze wil een 'culturele winkel' beginnen, een ontmoetingsplek voor ouderen en jongeren waar ze kunnen deelnemen aan activiteiten en genieten van een hapje en drankje; het verzorgen van een dagbesteding voor Kaapverdise ouderen, waar ze zich thuis kunnen voelen. Na het horen van haar plannen gaf de trainer haar het advies een stichting te starten, omdat ze niet denkt dat dit bedrijf zal slagen als commerciële onderneming.
- Een senior is bezig om professionals op het gebied van bankzaken en politiek uit Kaapverdië over te laten halen om hier voorlichting te geven aan Kaapverdianen.
- Een senior heeft een ondernemingsplan geschreven en heeft investeerders gevonden voor haar winkel voor seizoens/ feestartikelen, nu is zij op zoek naar personeel. Eerste prioriteit is de winkel, maar zij wil ook diensten gaan aanbieden, zoals het plannen van trouwfeesten/ verjaardagen. Haar netwerk bevat iedereen die ze hiervoor nodig heeft.
- Een senior gaat volgende maand emigreren naar Kaapverdië. Na de cursus OT heeft zij contact opgenomen met de ambassade. Ze heeft het idee om kleding te gaan verkopen op de markt om in Kaapverdië aan een inkomen te komen.

- Een senior is vrijwilligster bij de Kledingbank geworden. Zij gaf de tip aan de andere deelnemer door dat ze bij de Kledingbank tegen een lage prijs kleding kan inkopen.
- Een senior is actief als vrijwilliger bij 't Klooster. Ook helpt zij familie, vrienden en kennissen met koken voor bijvoorbeeld doopfeesten. Ook is zij als mantelzorger aan de slag in de vorm van strijken voor mensen die dit niet meer kunnen.
- Een senior is als vrijwilliger actief bij bestaande activiteiten van St. Abrassa en wijkactiviteiten. Voor het feest 'Made in Africa' in de Afrikaanserswijk heeft de senior bij de modeshow geholpen en Afrikaanse hapjes verzorgd.
- Zes senioren zijn bezig met het regelen van Nederlandse les voor de groep. Op het moment zijn zij aan het onderhandelen over de prijs met 2 docenten. Zonder subsidie zal iedere deelnemer 75 euro moeten betalen voor de boeken. Als ze wel subsidie hebben, zal het maar 10 euro kosten. Als alles loopt volgens de planning kunnen zij in september beginnen in Charlois. De groep is in elk geval erg gemotiveerd.
- Vier senioren zijn bezig met het organiseren van een Kaapverdische dag in de Afrikaanse Tuin in Afrikaanderwijk. Hierbij neemt ieder verschillende taken op zich, zoals de hapjes en drankjes, de organisatie eromheen en de uitnodigingen.

Casa Tiberias

15 Portugeessprekende vrouwen hebben in het voorjaar OT gevolgd. De groep bestond uit een mix van vrouwen van overwegend Kaapverdisch en deels Portugese afkomst, waarvan de meeste 65 jaar of ouder zijn. Er is gebruik gemaakt van een Portugeessprekende trainer. Tijdens de bijeenkomsten hebben de vrouwen bij zich zelf stilgestaan door middel van het zelfportret: wat zie ik graag in andere mensen? Ook hebben zij het gehad over hun dromen, wensen en wat ze graag willen doen.



Een senior had de wens een stylist te worden en een ander wilde graag meer betrokken zijn bij de wijk. Door middel van een gedachteboom hebben de deelnemers voor de verschillende activiteiten en wensen een actieplan gemaakt. Tijdens de cursus, en de gedachtenboom, is er naar voren gekomen dat de dames van Casa Tiberias graag uitstapjes wilden organiseren, zoals naar het Anne Frankhuis in Amsterdam. Stap voor stap werd er gekeken naar wat er nodig was om dit uitstapje te realiseren. De senioren hebben via Casa Tiberias de kaartjes gesubsidieerd gekregen en gekeken naar de opties voor vervoer. De trainer van OT ging ook mee met het bezoek aan het Anne Frankhuis en de 9 straatjes. Tijdens de laatste bijeenkomst is de cursus geëvalueerd en zijn de certificaten uitgedeeld. De cursus is goed bevallen bij de deelnemers. Bij de terugkombijeenkomst waren een aantal senioren nog op vakantie in Kaapverdië of kampten met gezondheidsklachten.

De deelnemers zijn maatschappelijk actief geworden op de volgende manieren:

- Vijf senioren zijn na het volgen van OT gestart met het project Ruimte Voor Verschillen. Door dit project hebben de vrouwen kennis gemaakt met de wijk en zijn zij op bezoek geweest bij een Hindoestaanse tempel en een moestuin. Zij hebben zo meer geleerd over activiteiten organiseren voor elkaar. Dat is wat ze willen gaan doen.
- Een senior speelt toneel en bezoekt Casa Tiberias en Humanitas Bergweg.
- Een senior is mantelverzorger. Haar man ligt in het ziekenhuis en heeft alzheimer.
- Een senior is gastvrouw geworden met doel om vrouwen te activeren om Nederlandse les te volgen en wil bijeenkomsten organiseren voor Casa Tiberias over gezondheid.
- Een senior is actief geworden voor de eigen stichting, door met het werven van nieuwe deelnemers voor Casa Tiberias aan de slag te gaan.
- Een senior volgt Nederlandse les bij Casa Tiberias op de maandagavond.

- Een senior bezoekt ook de Portugese groep 'Portu Verde' voor eigen ontwikkeling. Binnenkort wordt zij 70 jaar en wil zij *zelf* een groot feest gaan organiseren.
- Vier senioren hebben op 9 november 2014 een activiteit georganiseerd waarbij gezamenlijk gekookt werd en geleerd hoe om te gaan met producten. Dit concept willen ze regelmatig met elkaar blijven organiseren voor elkaar.

Humanitas Gerard Goosenflat

De 11 Caribische senioren zijn tijdens de eerste bijeenkomst van OT voor het eerst bij elkaar. Na de kennismaking hebben de senioren stil gestaan bij hun wensen, talenten en kwaliteiten. Met behulp van een gedachteboom zijn de kwaliteiten en de daarbij horende plannen uitgewerkt. Door onderlinge uitwisseling van ervaringen en kennis zetten de senioren elkaar in hun kracht. Tijdens de bijeenkomsten werd op een positieve wijze feedback en tips aan elkaar gegeven. Er blijkt behoefte aan een ontmoetingsplek te zijn in de Goosenflat, waar de senioren ervaringen kunnen uitwisselen, elkaar kunnen ondersteunen en educatieve en ontspannende activiteiten kunnen organiseren. Hierbij gaven de senioren aan dat andere senioren vanuit de wijk en flat ook van harte welkom zijn. St. Zorgcocon ondersteunt dit



initiatief, maar heeft echter beperkte tijd. Er wordt gezocht naar een vrijwilligercoördinator om de groep te ondersteunen. De deelnemers zijn maatschappelijk actief geworden op de volgende manieren:

- Een senior heeft een cursus boekhouding gevolgd. Om praktijkervaring op te doen kreeg zij als tip van de trainers om als vrijwilliger aan de slag te gaan. De senior wordt boekhouder van de groep en zamelt zij geld in bij hen voor een activiteit.
- Een senior doet vrijwilligerswerk voor het dagverblijf van Laurens Simeon & Anna.
- Een senior is als vrijwilliger actief, oa decoratie, binnen seniorenflat Waardensingel,
- Een senior is begonnen met breien van mutsen en sokken voor baby's in Afrika.
- Een senior volgt in Rijnhaven haakles en heeft een pop gehaakt voor verkoop bij de kerk. Zij wilt ook graag beter Nederlands spreken door het contact met anderen.
- Een senior heeft in november vrijwilligerswerk verricht bij een kinderopvang tijdens een buitenspeeldag. Dit wil hij voorzetten.
- Een senior is naar een bijeenkomst geweest over begrafenissen en wil graag aan de slag als gastvrouw bij crematies en begrafenissen. De senior wacht nu op antwoord.
- Een senior heeft zich als maatje opgegeven voor het begeleiden van rouwprocessen.
- Een senior is naar een opendag van het conservatorium geweest. Ook is meneer aan het netwerken met leraren van het conservatorium. Hij hoopt dat het mogelijk is om deeltijd een opleiding te volgen, omdat hij daarnaast ook werkt. Mocht dit niet lukken dan wil meneer graag een stapje hogerop in zijn werk op het gebied van elektra.
- Een senior geeft aan dat zij veel vergeet. Zij is haar pensioenpapieren van Curaçao vergeten op te sturen. Voor mevrouw wordt er gekeken of er een maatje is voor haar.
- Vier senioren hebben na OT het project 'Taalproeverij, gezond & plezierig oud worden' van Pluspunt gevolgd. In het project worden laaggeletterde ouderen migranten gestimuleerd om de taalvaardigheid van de Nederlandse taal te vergroten.

Evaluatieformulieren

Uit de evaluatieformulieren is onder meer naar voren gekomen dat:

- Er tijdens de cursus veel afwisseling is in de leerstof. Dit biedt de mogelijkheid om verschillende kanten van jezelf te ontdekken;
- Ik zou de cursus aan anderen aanraden, omdat het zo motiverend is;
- Door een mindmap te maken leerde ik wat een mogelijkheden eruit kunnen komen;
- Ik vind dat de cursus nuttig is voor mensen die in dezelfde positie verkeren, omdat de mensen meer leren over hun mogelijkheden en zichzelf;
- De trainers waren tijdens de cursus een goede mix. De één voor de structuur en de ander zorgt voor de goede sfeer en maakt de zaken concreet;
- Ik had niet op huiswerk gerekend;
- Ik heb het meest gehad aan de informatie over wat vrijwilligerswerk inhoudt;
- Ik vond de cursus wel pittig;
- In de cursus heb ik geleerd hoe ik een activiteit op zet, naar mezelf te kijken, wat ik aan kan en wat ik wil bereiken;
- Ik vond het lastig dat er sommige mensen door de cursus heen praten;
- Ik heb een bevestiging gehad van mijn idee om het daadwerkelijk uit te voeren;
- Een tip is om aan het eind van de cursus, de cursistenmogelijkheden aan te bieden;
- Als deelnemers van hetzelfde niveau bij elkaar worden gebracht, heb je meer resultaat;
- Ik vind het een belangrijke cursus. Het wordt duidelijk wat je talenten zijn en die kun je inzetten voor in de toekomst;
- Ik heb geleerd dat als je iets wilt bereiken, je eerst een reëel plan moet hebben;
- Ik heb behoefte aan een vervolgcursus.
- De cursus heeft mij geholpen om plannen concreet te maken en weer te inspireren.

