



Samen één in Feijenoord

Nieuwsbrief

Nr 40

3 november 2016

Nationale Diabetes Challenge: Expeditie Feijenoord!

Zaterdag 15 oktober vertrok in alle vroegte een touringcar met meer dan 30 diabetespatiënten en zorgverleners vanaf gezondheidscentrum 't Slag richting Apeldoorn. Hier vond het afsluitende festival van de Nationale Diabetes Challenge plaats. Een landelijk wandelevenement, om patiënten met diabetes in beweging te brengen en het plezier rondom gezamenlijk bewegen te vergroten.

Inhoud

- [Nationale Diabetes Challenge: Expeditie Feijenoord!](#)
- [Geslaagde partnerdag Samen één in Feijenoord](#)
- [Uitnodiging: Ouderenbijeenkomst bibliotheek Feijenoord](#)
- [Aanpak problematische schulden in Feijenoord](#)
- [10 november: Dag van de Mantelzorg!](#)
- [Zorgen voor je gezondheid: een HIV test doen](#)
- [Drukbezochte patiëntenavond in gezondheidscentrum Lijn2](#)
- [Workshops en cursussen 'Mentaal Gezond'](#)



Onder begeleiding van zeer actieve professionals vanuit gezondheidscentrum 't Slag, fysiotherapie Rotterdam en voedings- en bewegingspraktijk MoveDis wordt sinds mei twee avonden per week gelopen. De 20 tot 30 patiënten hebben geen week overgeslagen, ook niet in de zomerperiode. De ene groep liep tweewekelijks in een rap tempo tussen de 10 en 15 kilometer. De andere groep begon met 5 kilometer, en liep uiteindelijk de 10 kilometer: een geweldige prestatie! Het enthousiasme bij de deelnemers was groot. De meesten waren er twee keer per week en de vooruitgang was geweldig om te zien. Deelnemers zijn afgevallen en de bloedsuikerwaarden van diabetespatiënten zijn enorm verbeterd!



In de week van 11 oktober vond de afsluitende wandelvierdaagse plaats met drie wandelingen in Feijenoord. De laatste kilometers werden op 15 oktober in Apeldoorn afgelegd. Samen met 3000 deelnemers uit het hele land werd het belang én het plezier van bewegen goed duidelijk!

- Voor altijd jong! Tijdens het Kinderboekenfeest
- Zuiderpark College zoekt contacten in de wijk!
- Leerzame trainingen 'Hoe doe ik gewoon normaal?!'
- Sunday Afternoon Dance
- Gezond oud worden, op z'n Nederlands!
- Save the Date: afsluitende partnerdag Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord – 31 januari 2017
- Topontmoetingen 2016

Agenda

4 november: Ouderenbijeenkomst bibliotheek 't Slag

8 november: Camper-Expeditie 10.00 – 13.00 uur Huis van de Wijk Oleander

10 november: dag van de Mantelzorg!

15 november: netwerklunch 'zorg en welzijn' - Wijk Feijenoord

25 november: Camper-Expeditie 10.00 – 15.00 uur Kocatepe Moskee

6 december: Netwerklunch 't Slag

6 december: Topontmoeting Samen één in Feijenoord

29 januari 2017: Sunday Afternoon Dance

31 januari 2017: afsluitende partnerdag Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord

Geslaagde partnerdag Samen één in Feijenoord

Op dinsdag 25 oktober j.l. vond in huis van de Wijk Irene de eerste 'partnerdag' van Samen één in Feijenoord plaats.

Resultaten Samen één in Feijenoord 2016

Allereerst werden door middel van een presentatie, de belangrijkste resultaten van Samen één in Feijenoord voor 2016 gepresenteerd. Onder andere de verschillende netwerkbijeenkomsten en Topontmoetingen kwamen aan bod, maar ook werd ingegaan op specifieke activiteiten en projecten, zoals het Praktijkhuis 't Slag en de Nationale Diabetes Challenge.

Verbinding Samen één in Feijenoord - CJG & Forza

Ook was er aandacht voor de recente ontwikkelingen rondom Samen één in Feijenoord en het Centrum voor Jeugd en Gezin en Forza. Simon Wittenbols (manager CJG) gaf een toelichting op de verbinding van Samen één in Feijenoord met de opdracht rondom netwerkregie vanuit het CJG. Het vertrek van de netwerkregisseur van het CJG begin juli was voor hen de uitgelezen kans om de ruimte te benutten om de verbinding met het netwerk van Samen één in Feijenoord en de eigen organisatie verder vorm te gaan geven. Er is gestart met een proefperiode van 5 maanden waarin de 'netwerk'-expertise van Samen één in Feijenoord ingezet wordt binnen het CJG én op die manier het netwerk van Samen één in Feijenoord wordt verstevigd. Vervolgens heeft Roderik Dubbeld (manager DOCK Feijenoord) een toelichting gegeven op de opdracht die Forza heeft gekregen voor het opzetten van een coöperatief samenwerkingsverband. In Feijenoord is besloten om deze opdracht onder te brengen bij Samen één in Feijenoord.

Twee mooie voorbeelden die laten zien dat het bestaande netwerk zoveel mogelijk wordt benut, en die tevens tonen dat Samen één in Feijenoord een nog steviger basis krijgt.

Eerst daten... dan eten!

Vervolgens was het tijd om elkaar beter te leren kennen. Aan de hand van een aantal vragen gingen de aanwezigen met elkaar in gesprek! Er ontstonden mooie nieuwe verbindingen en aanwezigen vonden de 5 minuten steeds veel te kort. Gelukkig was er ook tijdens een heerlijk hapje te eten ruimte om verder met elkaar in gesprek te gaan.



Plannen voor 2017

Na het eten waren er zes verschillende workshopstafels waaraan de aanwezigen met elkaar in gesprek konden gaan over de rol van Samen één in Feijenoord. De workshops hadden de volgende thema's:

1. Hoe verduurzamen we het netwerk Samen één in Feijenoord?
2. Zorg en ondersteuning voor ouderen
3. Kinderen... Je zou er de zorg maar voor hebben!
4. Aanpak problematische schulden in Feijenoord
5. Mentale gezondheid
6. Hoe komen we op Gezond Gewicht?

Deze thema's werden uitgewerkt aan de hand van de dromen die we voor Feijenoord hebben, de activiteiten die al worden uitgevoerd en het benoemen van de gewenste rol van Samen één in Feijenoord. Er is hard gewerkt en veel uitgewisseld. De aanwezigen waren enthousiast en er was veel energie!

De tafelvoorzitters gaan de uitkomsten verder uitwerken en aan de hand daarvan zal het jaarplan van Samen één in Feijenoord voor 2017 worden opgesteld. Mocht je ideeën hebben, of een bijdrage willen leveren: altijd welkom! Neem dan even contact op met Annamarie van der Velden (avdvelden@gezondopzuid.nl).

[Naar boven](#)

Uitnodiging: Ouderenbijeenkomst bibliotheek Feijenoord

Vrijdagochtend 4 november kunnen ouderen uit de wijk, in bibliotheek Feijenoord, genieten van het verhaal van Annemarie Vermaat, participatiemakelaar in Feijenoord voor DOCK. Zij fotografeert al jaren, exposeert en jureert regelmatig.

Annemarie vertelt wat over de geschiedenis van de fotografie en hoe je nog betere foto's kan maken, aan de hand van eigen werk en dat van anderen. Natuurlijk staat de koffie/thee en iets lekkers voor u klaar. Aanmelden kan aan de balie van Bibliotheek Feijenoord, Sandelingplein 16 b, 0102816343 of via m.vangendt@bibliotheek.rotterdam.nl.

Datum: vrijdag 4 november

Tijd: 10.00 - 11.30uur

Toegang: Gratis

Wie: 60+

[Naar boven](#)

Aanpak problematische schulden in Feijenoord

De Topontmoeting van Samen één in Feijenoord op 27 september j.l. stond in het teken van de aanpak van **problematische schulden**. Een thema dat door de partners van Samen één in Feijenoord was aangedragen, maar ook landelijk veel aandacht krijgt. Het recente rapport 'Eigen schuld' van de WRR is daar een voorbeeld van. Uit dit onderzoek blijkt dat persoonlijkheid, laaggeletterdheid, stress en armoede vaak tot schulden leiden. De overheid gaat te veel uit van de zelfredzaamheid van de burgers bij het oplossen van hun schulden. Voor bewoners en professionals in Feijenoord is dat zeer herkenbaar.

Na een hapje eten in Huis van de Wijk Oleander deed Annemiek Beukman (voorzitter van de stuurgroep van Samen één in Feijenoord) de aftrap. Vervolgens nam Nadja Jungmann (lector Schulden & Incasso aan de Hogeschool Utrecht) het woord. Wij waren blij dat zij, na haar optreden twee jaar geleden, nogmaals naar Rotterdam wilde komen. Nadja Jungmann is al jarenlang autoriteit op het gebied van schulden en incasso.



Waar zij twee jaar eerder met name aandacht voor de psychologie van degene die een schuld heeft en een toelichting gaf op de theorie van 'Schaarste', werd het dit keer praktischer gemaakt. Met inzichten vanuit de Verenigde Staten, gaf Nadja Jungmann praktische handvatten over hoe iemand met schulden te begeleiden. Een meerjarige aanpak is hierbij randvoorwaarde. Dit leverde uiteraard levendige discussie op met zowel gemeente als welzijnswerk, over de haalbaarheid hiervan in Rotterdam.

De avond werd afgesloten met een praktijkvoorbeeld vanuit DOCK

Feijenoord en de Kredietbank. Zij gaven een toelichting op hun aanpak 'Stop de Schulden': een unieke samenwerking tussen de Kredietbank en een welzijns partij die tot mooie resultaten leidt. Zowel DOCK als de Kredietbank gaven daarbij aan de inzichten van Nadja Jungmann te kunnen gebruiken bij eventuele doorontwikkeling van hun aanpak.

Beide presentatie zijn te vinden op de website van Samen één in Feijenoord: www.sameneenfeijenoord.nl

[Naar boven](#)

10 november: Dag van de mantelzorg!

10 November is het weer zover, de Dag van de Mantelzorg!

U heeft waarschijnlijk als organisatie veel bewoners, cliënten of vrijwilligers die zorgen voor iemand die langdurig ziek is. Speciaal voor hen hebben verschillende partijen de handen ineen geslagen om een leuke en ontspannen dag te organiseren.

Dit jaar is theater Zuidplein afgehuurd, waarin we leerzame en creatieve workshops aanbieden, samen eten en eindigen met een muzikaal optreden. (Ook speciale workshop voor kinderen onder de 12 jaar!)

"Uw" mantelzorgers zijn meer dan welkom op deze dag. Zij mogen ook degene meenemen voor wij zij zorgen. Opgeven kan door te bellen of te mailen. Meer informatie vindt u op www.dagvandemantelzorg2016.nl

[Naar boven](#)

Zorgen voor je gezondheid: Een HIV test doen

Kunt u met uw organisatie bijdragen aan het bevorderen van hiv testen?

In Rotterdam komt relatief veel HIV voor onder de allochtone bevolking. Velen weten niet dat ze besmet of zelfs ziek zijn en ontvangen geen behandeling. Onderzoek toont aan dat er, vergeleken met de rest van het land, in Rotterdam naar verhouding meer mensen laat in zorg komen. Dit is het meest uitgesproken bij mensen uit Sub Sahara Afrika en Suriname en Antillen. Dit geeft in Rotterdam aanleiding tot ongelijkheid in gezondheid tussen de bevolking met een hoge en lage sociaaleconomische status.

Hiv is een behandelbare ziekte en door te testen zorg je goed voor je eigen gezondheid. Een bijkomend effect is dat door behandeling van hiv je besmettelijk sterk vermindert zodat de overdracht van hiv voorkomen kan worden.

De GGD Rotterdam Rijnmond wil zoeken naar nieuwe wegen om hiv testen te bevorderen, onder andere door

- aan te sluiten bij bestaande activiteiten die gezondheid bevorderen.
- migranten op te zoeken waar ze komen (in wijken, maar ook op de GGD zelf).

Dit gebeurt in het kader van het ADHERO Project.

Heeft uw organisatie te maken met dezelfde doelgroep en ziet u mogelijkheden om ons in contact te brengen met deze doelgroep / met ons samen te werken? Neem dan contact op met Hannelore Götz, arts Maatschappij en Gezondheid bij de GGD Rotterdam-Rijnmond. hm.gotz@rotterdam.nl

[Naar boven](#)

Drukbezochte patiëntenavond in gezondheidscentrum Lijn2

Op woensdag 5 oktober j.l. hebben de ketenpartners in GClijn2 een open avond georganiseerd voor patiënten. Zo'n 60 mensen waren op de uitnodiging afgekomen. Na een welkom door dagvoorzitter Vincent Kortleve ging de avond van start in de nieuwe oefenruimte van de Fysio Rotterdam.



Lijn 2 had als insteek: laten de bezoekers aangeven waarmee zij geholpen willen worden. In een klein toneelstukje lieten een dokter en een "patiënt" zien hoe het vaak gaat in de spreekkamer: een patiënt heeft hoge bloeddruk, en de dokter stort alle ideeën die hij kan bedenken over de patiënt uit. "Maar wat heeft ie nou uiteindelijk gezegd...?" Gewoon teveel om te onthouden of om thuis te vertellen. Het bleek herkenbaar, de aanwezigen in de zaal moesten er erg om lachen.



Daarna gingen de bezoekers in groepjes uiteen en volgden verschillende workshops. Op veel plekken raakten ze in een levendig gesprek: Vaak over hoe hun dag er uit zag. Elders zaten bezoekers te "speeddaten": gesprekjes van vijf minuten met de oefentherapeut, de pedicure, de logopedist, de praktijkassistent. Allerlei medewerkers in Lijn 2 luisterden naar wat hun gesprekspartner te vertellen had. Een van de bezoekers: "Nou heb ik eindelijk eens mijn verhaal kunnen doen!"

Na nog een kopje koffie ging iedereen weer naar de grote zaal. De voorzitter vertelde wat hij zoal gehoord had: "Leefstijl veranderen is lastig, soms zitten de moeilijkheden van het leven in de weg." "Ik wil graag dat ze beter naar me luisteren en me serieus nemen." Dat zijn uitspraken waar de mensen van Lijn 2 mee aan de slag gaan. Wordt vervolgd!

[Naar boven](#)

Workshops en cursussen 'Mentaal Gezond'

Indigo preventie en Avant sanare werken samen aan het vergroten van de mentale veerkracht van inwoners van Feijenoord. In dit kader voeren wij diverse cursussen en workshops uit.

Zo zijn er elke maandagochtend het hele jaar door, i.s.m. DOCK, workshops waar inwoners een 'mentale boost' van krijgen! Er zijn 8 verschillende thema's, deelnemers kunnen kiezen wat bij hen past. Locatie: Huis van de Wijk Bloemhof (Oleander), Tijd: 9.30 tot 11.30 uur.

Sinds september voeren we deze workshops ook op dinsdagochtend uit in Gezondheidscentrum 't slag i.s.m. de POH-GGZ. De workshops zijn enthousiast ontvangen door de patiënten van 't Slag!

Naast workshops verzorgen we een scala aan cursussen. Zie daarvoor ons maandelijkse overzicht dat we per mail rondsturen. En: alle cursussen en workshops zijn gratis!

Meer weten? Bel of mail:

Maria Smedts: m.smedts@indigorijnmond.nl / 088 3571700

Fijke van der Meijden: f.vandermeijden@avantsanare.nl / 010 4286400

[Naar boven](#)

Voor altijd jong! Tijdens het Kinderboekenfeest

Op 12 oktober 2016 vond het kinderboekenfeest plaats in de bibliotheek Feijenoord. Het thema was dit jaar: Voor altijd jong! 3e Jaars onderwijsassistent studenten van het Albeda College aan de Rosestraat zetten de bibliotheek op z'n kop met dans, schmink, sjoelen, koekhappen, voorlezen, modeshow van eigen gemaakte kostuums en nog veel meer.



Er liepen zelfs 'echte' opa's en oma's rond. Voor de kinderen en hun ouders was het een onvergetelijke middag. Ook voor de medewerkers van de Koffiecorner werd het onverwacht een feestelijke middag. Vanwege een stroomstoring werkten de oven en de kassa niet, waardoor de Koffie Corner dicht moest. Ze haakten gezellig aan bij het feest in de bibliotheek.

[Naar boven](#)

Zuiderpark College zoekt contacten in de wijk!

Even voorstellen: Mijn naam is Wouter van der Kolk, 35 jaar oud en afkomstig uit Den Haag. Na mijn studie aan de sportacademie ben ik in Rotterdam- Zuid begonnen als docent LO op LMC Slinge. De afgelopen 13 jaar heb ik verschillende ervaringen opgedaan in het onderwijs en door verschillende trainingen/ opleidingen heb ik mij steeds verder ontwikkeld.

Met ingang van 1 augustus 2016 ben ik Teamleider Z&W op het Zuiderpark College en in de wijk op zoek naar mooie uitdagingen en mogelijkheden voor onze leerlingen. Ik ben heel erg benieuwd wat deze mogelijkheden kunnen zijn zodat we met elkaar een mooie samenwerking op gang kunnen brengen.

Mocht het U leuk lijken om een keer kennis met mij te maken en samen te kijken wat de mogelijkheden zijn, schroom dan niet en bel of mail mij voor een afspraak: wvanderkolk@lmc-vo.nl of: 06-19630475

[Naar boven](#)

Leerzame trainingen 'Hoe doe ik gewoon normaal?!'

Het afgelopen jaar heeft Stichting MEE i.s.m. Samen één in Feijenoord een 6 tal trainingen 'Hoe doe ik gewoon normaal?!' verzorgd. De trainingen vonden plaats in 't Slag en aan het woord kwamen mensen met NAH, LVB en ASS. Aansluitend werd er ingegaan op de theorie van de betreffende aandoening. De deelnemers zijn zonder uitzondering erg enthousiast en gingen naar huis met vernieuwd inzicht en leuke tips en tricks met betrekking tot het herkennen van en omgaan met mensen met NAH, ASS of LVB!



Voor 2017 wordt momenteel besproken hoe we een vervolg kunnen geven aan dit succesvolle traject!

[Naar boven](#)

Sunday Afternoon Dance

Samen met het Luxor Theater organiseren Cure + Fysiotherapie Rotterdam, Laurens en Praktijk Mozaïek, de Luxor Sunday Afternoon Dance. Onder leiding van de Bill Baker's Big Band kan er dit theaterseizoen op drie zondagmiddagen gedanst worden. De Big Band speelt uit het repertoire van o.a. Glenn Miller en Frank Sinatra nummers zoals 'L.O.V.E.', 'Moon River', 'Rock around the clock', 'My Way', 'Que sera, sera' en 'In The Mood'. Met prachtig uitzicht over Rotterdam ontvangen wij graag alle (stijl)dans liefhebbers voor een middag live muziek, dans en gezelligheid.

Cure + ziet het als taak om niet alleen patiënten te behandelen, maar ook om, met het oog op preventie, te zorgen voor beweging. Wanneer ouderen regelmatig bewegen blijven de spieren soepel en is behandeling minder snel nodig. Daarnaast hebben deze middagen ook een sterk sociaal karakter en leven de bezoekers op door contact met elkaar. In de regio zijn de laatste jaren de meeste stijldansactiviteiten verdwenen, terwijl de behoefte hieraan nog steeds heel groot is.

Afgelopen zondag was de eerste editie en dit was een groot succes met zo'n 350 bezoekers. De volgende gratis dansmiddag staat gepland op zondag 29 januari 2017, in het nieuwe Luxor Theater. Voor meer informatie: zie de website van het Luxor theater.

[Naar boven](#)

Gezond oud worden, op z'n Nederlands!

Talent010 en Indigo preventie voeren samen het Project 'Gezond oud worden; Op z'n Nederlands!' uit. Het project zet in op het vergroten van ervaren welbevinden en zelfmanagement vaardigheden in samenhang met het vergroten van de taalvaardigheid.

We richten ons op oudere migranten vrouwen die de Nederlandse taal onvoldoende beheersen.

In Feijenoord wordt één cursus uitgevoerd, de overige cursussen zijn in Noord en Crooswijk. De cursus in Feijenoord is op dinsdagochtend van 11.00 tot 13.00 uur, locatie Slaghekstraat. Er zijn nog enkele plaatsen vrij, instromen is mogelijk t/m 8 november 2016.

Meer weten? Neem contact op met Maria Smedts
m.smedts@indigorijnmond.nl
Of bel: 088 357 17 00

[Naar boven](#)

Save the Date! Afsluitende partnerdag Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord – 31 januari 2017

Expeditie Duurzame Zorg Feijenoord – Afsluitende partnerdag
Dinsdag 31 januari 2017
14.00 – 19.00 uur
Locatie: Feijenoord Rotterdam, n.n.b.

De afgelopen 3 jaar hebben wij gezamenlijk, met meer dan 40 lokale en landelijke partners, hard gewerkt aan een geïntegreerde aanpak op het gebied van overgewicht, obesitas en diabetes in Feijenoord!

Er zijn ontzettend veel mooi initiatieven ontstaan, patiënten en bewoners zijn in beweging gekomen, er is gezond gekookt, gezamenlijk gewandeld, er zijn voorlichtingen gegeven en er zijn verbindingen en connecties gelegd.

Op dinsdag 31 januari 2017 willen wij de resultaten met jullie delen en de behaalde successen vieren!
Daarnaast blikken we alvast vooruit: hoe zorgen we ervoor dat er

aandacht blijft voor gezonde leefstijl in Feijenoord? Hoe borgen we de bestaande successen? En hoe geven we de samenwerking in de keten nog beter vorm?

Meer informatie over het programma en de locatie volgt spoedig!

[Naar boven](#)

Topontmoetingen 2016

Samen één in Feijenoord organiseert jaarlijks een aantal Topontmoetingen. Tijdens deze ontmoetingen staat een thema centraal dat te maken heeft met de doelstelling van Samen één in Feijenoord. Wij bekijken het beleid van de verschillende organisaties op dit thema, of welke activiteiten er plaatsvinden. We zoeken daarbij naar verbindingen tussen verschillende organisaties.

De Topontmoetingen vinden plaats op dinsdagen van 17.00 – 19.00 uur.
Locatie wordt t.z.t. bekend gemaakt:

- 6 december 2016

Website sameneenfeijenoord.nl

U heeft deze nieuwsbrief ontvangen omdat u interesse heeft in het netwerk Samen één in Feijenoord. Wilt u deze nieuwsbrief niet langer ontvangen? Laat het ons dan weten: info@sameneenfeijenoord.nl