

STERK AAN HET WERK FESTIVALKRANT

vol leuke leertips, spelletjes en opdrachten!



In gesprek

Jörgen Raymann en
Maurice de Greef

“DOOR JEZELF TE
ONTWIKKELEN,
STA JE STERKER IN
JE SCHOENEN”

Goed dat je meedoet aan het Sterk aan het Werk festival! Je gaat deze week aan de slag met leren en met je eigen ontwikkeling.

Weet je dat je elke dag iets nieuws leert? Je hoort een nieuw woord of eet iets dat je nog nooit gegeten hebt. Of je ontmoet iemand die je nog niet kende. Soms heb je dat niet eens door. Want leren kan op verschillende manieren en het kan heel leuk zijn. Je krijgt meer plezier in je werk als je blijft leren. Ook krijg je meer zelfvertrouwen en word je zelfstandiger. Je krijgt nieuwe energie om sterk aan het werk te gaan!

Deze week kun je op verschillende manieren leren en je ontwikkelen. Zo kun je tijdens dit festival elke dag aan de slag met leuke online activiteiten via de speciale festival-app: www.lerenwerktvooriedereen.nl. Of doe samen met je collega's de activiteiten in deze festivalkrant. Misschien zien we je op 11 oktober wel in Utrecht tijdens de Sterk aan het Werk festivaldag. Want daar maken wij de winnaars van de Toppervervkiezing bekend. **Ben jij er ook bij?**

Hoe je ook aan de slag gaat: wij hopen dat je ontdekt dat leren voor iedereen werkt. Ook voor jou!

Hartelijke groet,



Marco Schippers
SBCM-bestuurslid
namens de FNV

Arend Pieterse
SBCM-bestuurslid
namens Cedris



SBCM draagt bij aan de ontwikkeling van talenten en vaardigheden, het werkplezier en de gezondheid van werknemers in de sociale werkgelegenheid. SBCM wordt bestuurd door werkgevers- en werknemersorganisaties: VNG, Cedris, FNV en CNV.

In deze krant

P.4 Digitale vaardigheden

P.5 Prettig samenwerken

P.6 Samen in gesprek

P.8 Gezond & veilig werken

P.9 Geld & rekenen

P.10 Taal & cultuur

P.11 Tips



“Ik voel mij nu niet meer in de schaduw staan. Ik ben veel zelfstandiger, doordat ik beter kan lezen en schrijven.”

**PAMELA MELKERT, TAALAMBASSADEUR
EN MEDEWERKER BIJ WNK**



“Door mijn eigen leerervaringen, kan ik collega’s helpen bij de hobbels die zij ervaren om met ontwikkelen aan de slag te gaan.”

**DIRK VAN DAM, FNV LEERAMBASSADEUR
EN MEDEWERKER BIJ SENZER**



“Mijn tip aan anderen is om altijd eerlijk te zijn over wat je wel en niet kan. Niemand vindt het leuk om toe geven dat iets niet lukt of te moeilijk is. Maar het is altijd goed om een stapje terug te doen om even weer alles op orde te krijgen.”

**ALIX TEN BRAKEL VAN DZB, WINNAAR
TOPPERVERKIEZING 2021 REGIO MIDDEN**



“Als je kunt omgaan met de computer en smartphone, verruim je je wereld. Ik ondersteun collega’s hierin op ons leerplein. Mijn ervaring is dat iedereen stappen kan maken om beter om te gaan met de computer of smartphone.”

DANIËLLE VAN VEEN, PROMEN



“Door jezelf te ontwikkelen, sta je sterker in je schoenen.”

**HARRY DE VRIES, FNV LEERAMBASSADEUR
EN MEDEWERKER BIJ WEDEKA**





Digitale
vaardigheden

DE ONLINE WERELD

We gebruiken het internet om contact te houden met vrienden, om spelletjes te spelen en om informatie op te zoeken. Ook de overheid en andere organisaties werken steeds meer digitaal. Daarom is het handig om te oefenen met digitale vaardigheden.



Bekijk deze video

Handig met Whatsapp

Weet jij wat je met WhatsApp allemaal kan? Kruis de stellingen die waar zijn aan.



Oplissing: deze beweringen zijn allemaal waar:
- Veeg (swipe) een bericht naar rechts om er direct op te antwoorden.
- Houd een bericht langer ingedrukt en tik dan op 'verwijder' of het prullenbakje.
- Tik op het plusje of paperclipje om jouw locatie te delen.

Pas op voor nepberichten

We ontvangen elke dag veel berichten. De meeste berichten zijn echt. Maar soms zitten er nepberichten tussen. Die kunnen gevaarlijk zijn. Klik je op een link of knop in een nepbericht, dan kunnen oplichters jouw gegevens of jouw geld stelen.

Wil je nepberichten leren herkennen?



Kijk op de **WERK-portal.nl** bij digitale vaardigheden of scan deze code.

Twijfel je of een bericht echt is?

Bel dan het bedrijf waar het bericht van zou zijn. Vraag of ze je echt hebben gemaïld. Of kijk op **www.fraudehulpdesk.nl**

Online betalen

Dat kan op verschillende manieren. Weet jij wat bij elkaar hoort? Trek een streep!

1. App om geld terug te vragen aan familie, collega's en vrienden

2. Je betaalt in de webwinkel via jouw eigen bankrekening

3. Je betaalt pas als je de bestelling hebt ontvangen

A. Ideal

B. Tikkie

C. Achteraf betalen

Betaal alleen als je zeker weet dat het om een echte webwinkel of een echt betaalverzoek gaat! Kies je voor "achteraf betalen"? Vergeet dan niet te betalen, want dan krijg je een boete.

Oplissing: 1B, 2A, 3C.



SAMEN IS LEUKER

Werken doe je niet alleen, maar samen met je collega's. Prettig samenwerken maakt het werk leuker!



Bekijk deze video

Gaan jullie de uitdagingen aan?

Deze opdrachten doe je samen met een collega. Lukt het jullie om ze allemaal binnen een week te doen?

Deze opdrachten doe ik samen met:

Onze opdrachten:

- Leer elkaar kennen: vertel over je hobby, sport of lievelingseten.
- Geef elkaar een compliment. Schrijf het compliment hieronder op.
- Wandel samen 10 minuten, bijvoorbeeld tijdens de lunchpauze.
- Eet samen een lekker stuk fruit.
- Schrijf op wat prettig samenwerken voor jullie nog meer betekent.

Prettig samenwerken betekent voor ons:

.....
.....

Een compliment voor mij:

.....
.....

Online pesten

Pesten gebeurt steeds vaker online. Bijvoorbeeld op sociale media of via WhatsApp. Pesten is nooit oké, ook niet online. Heb jij het gevoel dat je soms wordt gepest? Blijf er niet mee rondlopen. Scan deze QR-code en ontdek wat je kan doen als je wordt gepest.



Pesten doen we niet!

Iedereen is anders. We vinden andere dingen leuk en doen dingen op onze eigen manier. Anders zijn is nooit een reden om gepest te worden, maar helaas gebeurt het soms wel.

Wat is een voorbeeld van pesten?

- A) Iemand niet uitnodigen.
- B) Een grapje maken over iemands kleren.
- C) Een lelijke foto van iemand op social media plaatsen.

Dit zijn alle drie voorbeelden van pesten. Het is niet leuk voor de ander. Doet of zegt een collega iets dat jij niet leuk vindt? Zeg het dan.

Wat doe jij als iemand op het werk wordt gepest?

- A) Ik doe niets. Het heeft niets met mij te maken.
- B) Ik neem het op voor degene die wordt gepest.
- C) Soms pest ik mee. Daar ben ik niet trots op.

Wordt er gepest, zeg er dan wat van. Kom je er samen niet uit? Vraag dan om hulp, bijvoorbeeld bij je leidinggevende.



In gesprek

Jörgen Raymann en Maurice de Greef



Een leven lang leren, hoe doe je dat?



Jörgen: Leren is belangrijk voor iedereen. Elke avond als ik naar bed ga, moet ik van mijzelf een stukje slimmer zijn dan toen ik opstond die ochtend. Ik geloof

dat iedereen kan ontwikkelen. Het mooie is: hoe beter je wordt in wat je doet, hoe leuker je het vindt.



Maurice: Precies, een leven lang leren is elke dag een stukje meer geluk in je leven. Je wil niet op je 80ste naast je buurman zitten en denken: "had ik maar...". Daarom

moet je kleine stapjes zetten en jezelf blijven ontwikkelen. Ook als het soms moeilijk is.

Jörgen: Dat 'had-ik-maargevoel' ken ik goed, Maurice. Ik heb nog een tijd in Suriname gewoond, terwijl ik al werk had in Nederland. Op een avond zei ik tegen mijn vrouw dat ik zoveel kansen liet liggen in Nederland. Mijn vrouw antwoordde: "Dus, wanneer gaan we verhuizen? Ik wil namelijk niet getrouwd zijn met een man die achteraf zegt: Had ik maar...". Daarom zeg ik nu ook altijd tegen mensen: als je dingen wil doen in je leven, ga ervoor! Iedereen heeft het in zich om iedere dag een stapje beter te worden in wat je wilt doen.

Maurice: En stappen zetten gaat niet altijd vanzelf, maar geef nooit op. Ik ben onderzoeker

en zanger. Zeker met zingen moet ik op de juiste momenten laten zien wat ik kan. Dan ga ik net zo lang door tot het lukt. En op het moment dat het dan lukt, ben ik erg gelukkig.

Jörgen: Als ik naar mijzelf kijk, brengt mijn nieuwsgierigheid mij juist ver. Ik lees heel veel op mijn telefoon. Nu heb ik met mijzelf afgesproken dat ik social media-tijd inruil met échte leestijd. Dit doe ik, bijvoorbeeld, met een tijdslot op mijn social media apps. Daardoor heb ik tijd om te lezen over interessante onderwerpen. Als ik dit iedere dag een kwartier doe, leer ik al snel veel bij. Een andere tip zijn luisterboeken. Zelf luister ik hier veel naar als ik in de auto zit. Zo houd ik mijn brein jong!

Maurice: Mooi dat je de tijd neemt om te lezen. Dat zijn eigenlijk de leukste momenten van de dag.

Jörgen: We hebben zoveel afleiding, Maurice. Daarom zet ik alle meldingen uit op mijn telefoon, bijvoorbeeld van WhatsApp. Zeker als je snel bent afgeleid, kan dit erg helpen. En soms zit ik wel eens te lang op social media. Dat gebeurt ook, maar niemand is perfect. Het is een groeiproces.

Wat doen jullie als iets niet lukt?

Maurice: Soms wil je iets heel graag, maar lukt het niet. Voor mij helpt het dan om te praten met iemand, bijvoorbeeld met een vriend

of met mijn moeder. Ik wil eerlijk horen wat diegene ervan vindt: wat zou ik anders kunnen doen? Dat is soms moeilijk, want je moet de waarheid wel kunnen accepteren.

Jörgen: Ja, met feedback omgaan is niet altijd makkelijk. Als cabaretier sta ik vaak op het podium. Het is dan nog maar de vraag of een grap goed valt bij het publiek. Soms vinden mensen het helemaal niet leuk. Dat is niet fijn om te horen, maar ik leer er wel van. Daarnaast zeg ik altijd: "er is altijd een weg naar wat je wil bereiken". Als je iets met muziek wilt doen, dan kun je bijvoorbeeld zingen, dansen of drummen. Als je geen zangtalent bent, kun je altijd danslessen nemen. Zoek naar een andere weg naar je dromen.

Over dromen gesproken: wat zouden jullie nog willen leren?

Jörgen: Ik heb één droom: saxofoon spelen. Hier luister ik namelijk ontzettend graag naar.

Maurice: Mooi als het je nog lukt. Ik zou graag leren om sporten leuk te vinden. Nu sport ik best regelmatig, want het moet. In de coronaperiode heb ik van alles gedaan, zoals hardlopen en skaten. Nu fiets ik veel op een mountainbike in de natuur, maar ik moet mij ertoe blijven zetten.

Op het festival Sterk aan het Werk gaat het ook over leren en ontwikkelen. Hebben jullie er zin in?

Jörgen: Zeker! Ik vind het goed dat het festival in het teken staat van samen leren. Je staat er niet alleen voor. Leren doe je samen, met collega's en met andere mensen die je op het festival gaat ontmoeten. Daar kijk ik echt naar uit: alle gemotiveerde mensen ontmoeten.

Maurice: Zeker, ik denk dat er voor iedereen veel te leren valt. Ook goed dat er verschillende thema's aan bod komen. Bijvoorbeeld het thema 'geld en rekenen' is erg belangrijk voor mij. Ik geloof dat je meer rust hebt in je leven als je geldzaken goed geregeld zijn.

Jörgen: Ik herken dat. Bij mij hebben geldproblemen voor veel stress gezorgd. Maar ik ben er weer bovenop gekomen, gelukkig. En dat wil ik tegen alle toppers die dit lezen, zeggen: soms is het leven moeilijk, maar zet dan toch door. Blijf jezelf ontwikkelen om zo je dromen na te jagen. Ik vroeg mij nog af Maurice, wat wil jij kwijt aan alle toppers die deze festivalkrant lezen?

Maurice: Twee dingen zijn voor mij belangrijk. Eén: je bent nooit alleen, hoe groot je problemen ook lijken. Helaas maken veel mensen hetzelfde mee. Twee: alles gaat voorbij. Je kan de volgende dag altijd een stap maken en zo een betere dag hebben. Je bent voor mij een topper als jij je dromen blijft najagen. Dat je later kan zeggen: het was lastig, maar ik heb toch doorgezet.

Jörgen: Dat heb je mooi gezegd, Maurice. •

Wie zijn Jörgen en Maurice?

Jörgen Raymann is bekend spreker, schrijver, cabaretier en acteur. Hij gelooft in de kracht van mensen en vindt een leven lang ontwikkelen heel belangrijk. Tijdens de live Festivaldag op 11 oktober is hij dagvoorzitter.

Maurice de Greef is een wetenschapper. Hij zet zich dag in dag uit in voor sociale inclusie en diversiteit. Daarnaast staat hij als zanger vaak op het podium. Maurice is dit jaar jurylid van de Topperverkiezing.





GEZOND EN VEILIG

Iedereen wil veilig en gezond werken. Je blijft fit, hebt meer energie en zit lekker in je vel. Waar moet je op letten?



Bekijk deze video

Veilig werken

Hier staan klachten waar je last van kan hebben tijdens of na je werk. Weet jij waar ze door komen? Trek een streep!

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| Pijn aan je rug | Te zwaar tillen |
| Stress | Te veel zorgen aan je hoofd |
| Gehoorschade | Machines die veel lawaai maken |
| Schade aan je longen | Werken met gevaarlijke stoffen |

Pijn aan je rug – Te zwaar tillen
 Stress – Te veel zorgen aan je hoofd
 Gehoorschade – Machines die veel lawaai maken
 Schade aan je longen – Werken met gevaarlijke stoffen

Belangrijk!

Werk alleen met gevaarlijke stoffen als het echt moet of als er goede werkafspraken zijn. En gebruik persoonlijke beschermingsmiddelen!

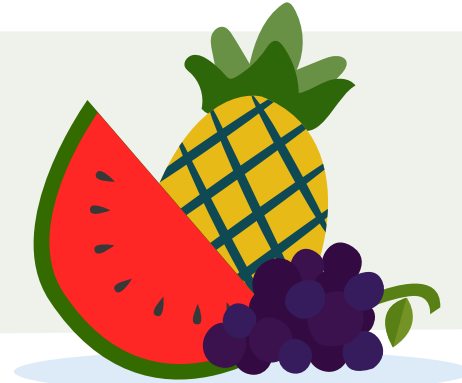


Belangrijk!

Zorg voor goede gehoorbescherming als je met machines werkt.



Een man loopt een afhaalpizzeria binnen. "Wilt u de pizza in vier of zes stukken hebben of in zessen?" vraagt de pizzabakker. "In vier", zegt de man, "ik denk niet dat ik zes stukken op krijg."



Gezonde gewoontes

Met deze gezonde gewoontes zul jij je fitter gaan voelen. Vink per dag af wat je hebt gedaan.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Twee stuks fruit gegeten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minimaal 30 minuten bewogen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ongeveer 8 uur geslapen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minimaal 4 glazen water gedronken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Een ontspannende activiteit gedaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



GELD ENZO...

Vind jij omgaan met geld soms moeilijk? Je bent niet de enige. Het is goed om over geld na te denken en erover te praten met anderen. Heb jij jouw geldzaken goed geregeld?

Bekijk deze video



Tel de plaatjes bij elkaar op. Welk getal hoort op de plek waar het vraagteken staat?

$$\text{3 hot air balloons} = 21$$

$$\text{1 tent} + \text{2 hot air balloons} = 20$$

$$\text{3 tents} = ?$$

Oplösing: 18

Wat geef je uit?

Je geldzaken op orde hebben geeft veel rust. Weten wat je elke maand uitgeeft, is een goed begin. Vul het lijstje hiernaast in.

Meer weten over hoe je jouw geldzaken goed kunt regelen? Ga naar deze leersnack.



Uitgaven: het geld dat van jouw rekening af gaat.

Vaste lasten (huur, energie, verzekeringen)	€
Boodschappen	€
Verzorging (kleding, make-up, haarproducten, kapper)	€
Sociale activiteiten (uitgaan, iets drinken op het terras)	€
Sport en hobby's	€
Abonnementen (telefoon, krant, televisie, internet)	€
Vervoer (treinkaartjes, buskaartjes, benzine)	€
Totaal:	€

Tip! Gebruik de rekenmachine op je telefoon.

Tip! Met goed nadenken kun je soms geld besparen. Je verbruikt bijvoorbeeld minder energie als je iets korter onder de douche staat. Of als je de fiets pakt in plaats van de brommer. Dat is ook nog eens heel goed voor het milieu.

Rick: Vannacht was er een inbreker in ons huis.

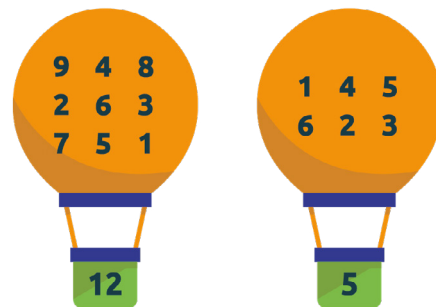
Loes: Oh nee, wat deed hij?

Rick: Hij zocht naar geld.

Loes: En? Wat heb jij toen gedaan?

Rick: Ik heb hem geholpen met zoeken.

Zet een rondje om twee getallen die samen het getal in het mandje maken.



Oplösing:
 $5 = 1 + 4 \text{ of } 2 + 3$
 $12 = 9 + 3 \text{ of } 8 + 4 \text{ of } 7 + 5$



LEER MEER OVER ELKAAR

In Nederland wonen mensen uit verschillende culturen. Een cultuur zegt iets over je kleding, je eetgewoontes of welke feesten je viert. Als je meer weet over een andere cultuur, begrijp je elkaar vaak beter.

Bekijk deze video



Wat eten we vandaag?

Wist je dat elke cultuur eigen eetgewoontes kent? In Nederland zijn aardappelen, vlees en groente heel gewoon. Maar in Marokko houden ze meer van couscous.

Couscous is niet moeilijk om te maken. Je bent er ongeveer 20 minuten mee bezig.



Recept

1. Breng 500 ml water aan de kook. Los het bouillonblokje er in op.
2. Zet het vuur uit, voeg de couscous toe en roer door. Doe een deksel op de pan en laat 5 minuten staan. Roer goed door met een vork.
3. Snijd ondertussen de komkommer, paprika en fetakaas in blokjes. Snijd de blaadjes munt fijn.
4. Klop de honing los met olijfolie en voeg wat peper en zout toe. Roer door de couscous.
5. Schep nu de groenten, munt en walnoten door de couscous. Doe als laatste de feta erbij.

Dit heb je nodig (voor 4 personen):

- 400 gram couscous
- 300 gram fetakaas
- 1 komkommer
- 1 blokje groentebouillon
- 1 paprika
- 100 gram walnoten
- 1 eetlepel honing
- Bosje verse munt
- Peper en zout
- Olijfolie
- Water

Gebarentaal

Gebarentaal is een taal voor doven en slechthorenden. Bij gebarentaal gebruik je jouw handen, gezichtsuitdrukking en houding. Wil je leren hoe je meer woorden kan spellen? Scan dan de QR-code.



Echt Nederlands

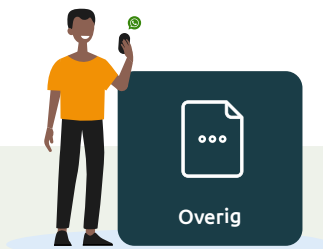
Nederland is het land van tulpen en windmolens. We eten graag oliebollen, hagelslag en bitterballen. Al geldt dat natuurlijk lang niet voor iedereen.

Wat is nog meer echt Nederlands? Zoek de woorden in de woordzoeker hieronder.

K	N	Q	G	O	C	J	H
W	E	F	W	R	O	M	K
G	T	S	W	A	M	T	L
S	H	K	X	N	O	V	O
A	C	Q	O	J	L	B	M
A	A	R	L	E	E	X	P
K	R	J	J	O	N	B	E
B	G	K	G	L	S	T	N

- GRACHTEN
- MOLENS
- KAAS
- ORANJE
- KLOMPEN





TIPS OM MEER TE LEREN

Wil jij nog meer leren over taal en cultuur, geld en rekenen of bijvoorbeeld prettig samenwerken? Er zijn genoeg manieren waarop je verder kunt leren.

WERK-portal.nl

Op www.WERK-portal.nl van SBCM kun je oefenen om sterk aan het werk te blijven. Je vindt er ook de festival-app met verschillende online uitdagingen. Je kunt alles gratis gebruiken, met én zonder inlogaccount. Inloggen is wel handig, omdat je dan kunt zien wat je al hebt gedaan.



Steffie.nl

Steffie.nl legt moeilijke dingen op een makkelijke manier uit. Bijvoorbeeld het aanvragen van toeslagen en de zorgverzekering. Zo kun je zelf makkelijker je eigen zaken regelen. Kijk op de website van www.steffie.nl.

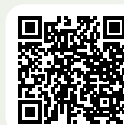
Bibliotheek

Bij een bibliotheek kun je boeken lenen. Maar wist je dat je hier ook naartoe kunt voor andere zaken?

Bekijk de video of ga voor meer info naar: www.bibliotheek.nl/hulp-bij-internetten

Leerwerkloket

Bij een leerwerkloket krijg je gratis advies over leren en werken. Kijk op www.leerwerkloket.nl/leerwerkloketten voor een leerwerkloket bij jou in de buurt.



Oefenen.nl

Op www.oefenen.nl kun je thuis (gratis) online oefenen met taal, lezen en schrijven, rekenen, computer en internet. En ook omgaan met geld, gezondheid, verkeersregels en nog veel meer. Zo voel je je sterk en kun je beter mee doen in de samenleving.

Bekijk deze video.



Stichting Lezen en Schrijven

Wat wil jij leren? Kijk op www.ikwilleren.nl of bel gratis met 0800-0234444 om je aan te melden. Leren kan vaak gratis, bij jou in de buurt. Meld je aan. Dan word je gebeld.

De vakbond

Als je lid bent van een vakbond, kun je soms aan cursussen meedoen. Jouw vakbond kan je hier meer over vertellen.

- Ben je lid van de FNV? Kijk op www.fnv.nl/diensten/advies-en-hulp/loopbaanadvies.
- Ben je lid van de CNV? Kijk op www.jamesloopbaan.nl.

Digihulplijn

De Digihulplijn heeft een gratis telefoonnummer waar je vragen kunt stellen over digitaal meedoen. Je kunt bellen van maandag tot en met vrijdag op telefoonnummer **0800 1508**.

Via dit nummer kun je vragen stellen over de computer, laptop, tablet en mobiele telefoon. Kijk voor meer informatie op www.dedigihulplijn.nl.





“Soms is het leven moeilijk, maar zet dan toch door. Blijf jezelf ontwikkelen om zo je dromen na te jagen.”

- Jörgen Raymann

Wat heb jij geleerd van het festival Sterk aan het Werk?

Stuur een e-mail naar info.sbcm@caop.nl of deel jouw ervaringen (persoonlijk of als groep) op de Facebookpagina van Sterk aan het Werk, via [f /sterkaanhetwerk](https://www.facebook.com/sterkaanhetwerk)



We verloten een kleine prijs onder de reacties!

