

STERK AAN HET WERK FESTIVALKRANT

vol leuke leertips, spelletjes en opdrachten!

“MAAK PLEZIER
EN BLIJF LEREN”

In gesprek

Thelma van Petersen,
Tim Oosterhuis &
Hashim Jarmohamed

Doe jij mee aan de week van het leren? Deze week gaat over leren en jezelf ontwikkelen.

Iedereen leert elke dag. Je kunt bijvoorbeeld een nieuw woord leren of een onbekende maaltijd proberen. Ook kun je op een nieuwe plek komen of eens een andere sport doen. Vaak merk je niet eens dat je leert. **Leren is erg belangrijk.** Hierdoor merk je dat je steeds meer dingen zelf kunt doen. Dit geeft zelfvertrouwen en een blij gevoel.

Als ik iets heb geleerd, maakt mij dat trots. Nieuwe dingen leren maakt mijn werk extra leuk. Ik leer van de gesprekken die ik voer met collega's. Of van mensen die een andere mening hebben dan ik. En ik leer van de werkbezoeken die ik afleg. Ik geloof dat ik iedere dag een klein stukje beter word, zolang ik blijf leren. Daarom willen wij alle collega's de tijd en ruimte geven om te leren en groeien. **Dat vind ik belangrijk.** Tegen mijn kinderen zeg ik ook altijd: "Doe het op jouw tempo, fouten maken mag. Het hoort bij leren."

Bij Den Haag Werkt – WIO staat leren centraal. Tijdens de week van het leren kun jij jezelf op verschillende manieren ontwikkelen. Je kunt bijvoorbeeld leuke opdrachten doen in de speciale Festival-app: www.lerenwerktvooriedereen.nl. Ook kun je samen met collega's de puzzels en opdrachten in deze krant maken. En je kunt workshops volgen. Op 16 november kun je tijdens de Festivalmiddag meedoen aan leuke activiteiten. Ook komt er een spreker: de oud-aanvoerder van het Nederlands rugbyteam Dirk Danen.

Namens het projectteam wens ik iedereen een leerzame week toe!

Hartelijke groet,

Fred Dukel



In deze krant

- P.3** Verschillende manieren van leren
- P.4** Den Haag Werkt
- P.6** Geld & rekenen
- P.7** Digitale vaardigheden
- P.8** Interview
- P.10** Den Haag Werkt
- P.11** Gezond & veilig werken
- P.12** Prettig samenwerken
- P.13** Taal & Cultuur
- P.14** Meer leren



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.

Iedereen is anders én leert anders.

En dat is helemaal oké. Het gaat erom dat jij een manier kiest, die bij jou past. Wil je zelf oefenen of volg je liever een cursus? Wil je het alleen leren of liever in een groepje? Het kan per keer verschillen wat jouw voorkeur heeft.



Je wilt gitaar leren spelen. Hoe leer jij dit het liefst?

- Filmpjes kijken en nadoen
- Groepslessen volgen
- Een lesboek lezen

Je gaat werken met een nieuwe machine. Hoe leer jij dit het liefst?

- Zelf oefenen
- Meekijken met een collega
- Een cursus volgen

Je wilt beter leren omgaan met kritiek. Hoe leer jij dit het liefst?

- Feedback vragen aan een collega
- Luisteren hoe anderen het doen
- Een cursus volgen

Leren helpt je verder

Daarom is het belangrijk om te praten met je leidinggevende over jouw ontwikkeling. Samen kunnen jullie afspraken maken over jouw leerdoelen en leervoorkeuren. Je kunt ze opschrijven in jouw eigen Individueel Ontwikkelingsplan (IOP).

Deze vragen kunnen je op weg helpen:

- Waar ben ik goed in?
- Waar wil ik graag beter in worden?
- Welke hulp heb ik daarbij nodig?
- Welke manier van leren werkt voor mij fijn?



Meer weten over verschillende manieren van leren? **Maak de quiz in de Festival-app.**



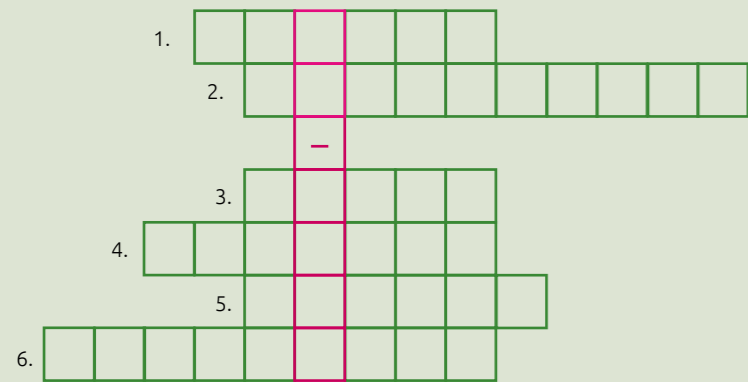
Alles over Den Haag

We zijn trots dat we in Den Haag wonen en werken. Alle mini-puzzels op deze pagina gaan over typische Haagse dingen. Kun jij alle puzzels oplossen?



Raad de naam van de Haagse band

We vinden het belangrijk dat jij je ontwikkelt. Het Kenniscentrum kan je hierbij helpen. Deze puzzel gaat over trainingen en workshops die we aanbieden. Als je de woorden goed invult, lees je de naam van een Haagse band.



- | | |
|---|--|
| 1. Trainingen en workshops over hoe jij dingen doet en hoe jij reageert op anderen , gaan over:.. | 4. Trainingen en workshops over 'alles wat nog overblijft' , gaan over:..
<i>Tip: laat deze open en kijk aan het eind van de puzzel nog eens hiernaar.</i> |
| 2. Trainingen en workshops over hoe jij goed met geld omgaat en geld bespaart , gaan over:.. | 5. Trainingen over hoe jij je spullen netjes achterlaat, zoals de schrob- en zuigmachine , gaan over:.. |
| 3. Trainingen en workshops over hoe jij omgaat met verschillende accu- en brandstofmachines , gaan over:.. | 6. Trainingen en workshops over je verplaatsen van A naar B , gaan over:.. |

Antwoord = DIRECT | 2. financieel | 3. groen | 4. overrij | 5. schoon | 6. logistiek

Typisch Haags

De plaatjes die je hieronder ziet zijn 'typisch Haags'. Trek een streep tussen het juiste symbool en de term die erbij hoort.

- ADO Den Haag
- SkyView de Pier
- Haagse Bluf
- Ooievaar

Antwoorden = wit met zwarte trekvogel (en het wapen van onze stad) - Ooievaar | Voetbalclub uit Den Haag met een groen/geel logo - ADO Den Haag | Toetje met bessensap - Haagse Bluf | Reuzenrad in Scheveningen - SkyView de Pier

Wil je meer weten over de trainingen en workshops die we aanbieden?
Ga in gesprek met je teamleider.

WEET JE HET ANTWOORD?
Stuur jouw antwoord per mail naar Tim van Duinen: tim.vanduinen@denhaag.nl.
Wie weet win je een prijs!

Wist je dat:
Den Haag Werkt sinds 2020 bestaat?

Los de rebus op en win een mooie prijs!

-AD + H	H o -pjes	-uin	M=H
---------	-----------	------	-----

In gesprek Thelma van Petersen



Directeur Den Haag Werkt Thelma van Petersen zet zich in voor ontwikkelkansen voor iedereen. Maar hoe zorgt ze dat ze zelf blijft leren? Want een leven lang ontwikkelen is belangrijk. Ook als het soms niet meezit of iets even niet lukt. Wil je weten hoe Thelma hiermee omgaat? Lees dan verder!

Afkijken mag (soms)

Iedereen leert op verschillende manieren. Je kunt een boek lezen of een YouTube-filmpje kijken. Ook kun je leren door te doen. Thelma: "Zelf vind ik het inspirerend om te leren door bij anderen af te kijken hoe ze iets doen. Bijvoorbeeld tijdens een vergadering: hoe iemand een presentatie geeft. Dan probeer ik het later zelf ook op die manier te doen. Ik gun het medewerkers dat ze in een omgeving komen waar ze kunnen afkijken bij anderen."

Leren door de ervaringen van anderen

Thelma vertelt dat ze iedere dag de krant leest. Ze leest het nieuws liever via de krant dan via nieuws-app zoals NOS of nu.nl. Ze legt uit: "Als ik de krant lees, word ik verrast door het nieuws dat de redactie heeft gekozen. Je leest dan ook meer achtergrondinformatie. En soms ook artikelen die ik zelf niet zou opzoeken. Verder luister ik graag naar podcasts over media en cultuur, bijvoorbeeld naar interviews met filmmakers. Ik vind het interessant om te horen over de ervaringen die mensen hebben meegemaakt in hun leven. En hoe zij hiermee om zijn gegaan."



Doe het niet alleen, maar samen

De ervaringen en levenslessen van anderen inspireren Thelma. Zelf heeft zij ook een les geleerd die ze wil delen. Ze vertelt: "Ik heb geleerd dat ik soms te veel in mijn hoofd zit. Dan houd ik dingen voor mij, omdat ik het idee heb dat ik zelf moet weten hoe het zit. Nu weet ik dat ik het juist moet bespreken met anderen. Als je jouw gedachten uitspreekt, krijg je adviezen van anderen die je kunnen helpen. Dit blijft voor mij soms nog een uitdaging, hoor."

Maak plezier en blijf leren

Plezier krijgen in leren, daar gaat het volgens Thelma om. Iets nieuws leren kan soms spannend zijn. Want je gaat iets doen wat je nog niet eerder hebt gedaan. Thelma: "Het is niet erg als je fouten maakt. Daarom wil ik zeggen dat je vooral plezier moet hebben in leren. Daar gaat het tijdens 'de week van leren' natuurlijk ook over. Laat je verrassen door alle verschillende dingen die je kan doen. En als je dan iets nieuws leert, geeft dit je een blij gevoel en zelfvertrouwen. Daarom zeg ik: ga oefenen, ga het doen en blijf experimenteren."

"Heb plezier in leren en laat je verrassen"

Wanneer heb jij voor de laatste keer gerekend? Was dat vanmorgen, toen je rekende hoeveel tijd je nog had voordat je naar je werk moest? Of tijdens het boodschappen doen? Misschien vind je omgaan met tijd of geld moeilijk. Je bent niet de enige. Het is goed om erover te praten met anderen.



Een telefoon, een laptop, een tablet: de wereld wordt steeds digitaler. Handig, want je kunt veel dingen vanuit huis regelen. Maar het is soms ook spannend en lastig. Daarom hebben we wat tips voor jou op een rij gezet.

Er zit een meisje op straat te huilen. Een vrouw komt voorbij vraagt bezorgd:
"WAT IS ER AAN DE HAND?"
 Het meisje snikt:
"IK BEN MIJN EURO KWIJTGERAAKT."
"WAT NAAR ZEG," antwoordt de vrouw.
"HIER HEB JE EEN EURO VAN MIJ."
 Het meisje huilt nu nóg harder.
 De vrouw vraagt verbaasd:
"KIND, WAT IS ER NU?"
 Het meisje antwoordt:
"IK HAD BETER KUNNEN ZEGGEN DAT IK 10 EURO KWIJT WAS!"

Is het al zó laat?



Karim moet om tien uur naar huis. Hoeveel tijd heeft hij nog?



Linda is anderhalf uur te laat. Hoe laat had ze er moeten zijn?



Over drie kwartier is het lunchpauze. Hoe laat is het dan?



Ronalds favoriete programma begint om 22:00 uur. Hoe lang moet hij nog wachten?



Samira's wekker moet om kwart voor zeven afgaan. Hoe moet ze haar wekker instellen?



Sam heeft om 11:00 uur een belangrijke afspraak. Hoe lang heeft hij nog?

Sociale media:
onthoud deze regels goed!



- 1 Let goed op welke informatie jij deelt. Als jij op sociale media iets deelt, kunnen vaak alle mensen het zien. Schrijf je iets dat alleen bedoeld is voor goede vrienden of familie? Deel dat dan met hen persoonlijk.
- 2 Deel geen foto's met vreemden. Ook niet als iemand er om vraagt.
- 3 Jouw persoonlijke gegevens horen bij jou. Deel ze niet met anderen. Geef bijvoorbeeld nooit je inlognaam en wachtwoord als iemand daar om vraagt.
- 4 Maak nooit zomaar geld over. Vooral als er haast bij is, moet je extra opletten. Vaak doen vreemde mensen zich voor als een familielid of vriend die hulp nodig heeft.

Wist je dat..

Je hulp kunt krijgen bij het gebruiken van computer, laptop, mobiel én tablet? De DigiHulplijn heeft een gratis telefoonnummer waar je vragen kunt stellen over digitaal meedoen.

Bel de DigiHulplijn gratis van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 - 22.00 uur, zaterdag en zondag tussen 09.00 - 18.00 uur.

Stuur een appje naar: **06 - 17 18 15 08**, bel naar: **0800-1508** of mail je vragen naar: vragen@digihulp.nl

Kijk voor meer informatie op www.dedigihulplijn.nl

Tip: Ga naar de leersnack 'Pas op voor nepberichten' om meer te leren.



Bespaartips

Koop tweedehands spullen.
Bijvoorbeeld kleding, meubels of boeken. Ze zijn vaak in goede staat te vinden voor lage prijzen.

Restjes eten kun je bewaren in de diepvries.
Je kunt ze dan op een later moment eten.

Let in de supermarkt op korting.
Door prijzen te vergelijken en op zoek te gaan naar aanbiedingen, kan je geld besparen op je boodschappen.

Maak een boodschappenlijstje.
Koop alleen dingen die op je lijstje staan. Zo koop je niet te veel.

Probeer minder energie en water te verbruiken.
Bijvoorbeeld door geen lampen aan te laten als je weg gaat. Of door iets korter te douchen. Dat is beter voor het milieu en scheelt jou geld.

Geld besparen

Er zijn verschillende manieren om geld te besparen. Geef steeds aan of jij dit al doet.

	Nooit	Soms	Vaak
Tweedehands spullen kopen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Een boodschappenlijstje maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de winkel zoeken naar korting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Restjes eten in de diepvries bewaren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lampen uitdoen als ik weg ga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

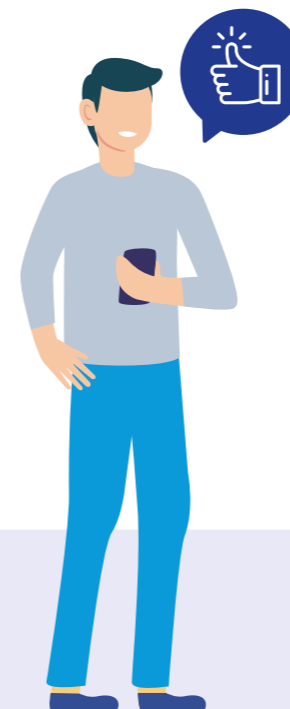
Tip: wil je meer leren over geldzaken? Scan de qr-code voor de website van Geldfit. Hier vind je gratis informatie over geld in jouw situatie.



Digitale woorden

Kun jij deze woorden vinden in de puzzel?

- LAPTOP
- DIGITAAL
- WACHTWOORD
- INTERNET
- WIFI
- INLOGGEN
- SMARTPHONE
- VIDEO



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

In gesprek

Dirk van Dam en
Marco Schipper



Een leven lang leren voor iedereen. Daar zetten Dirk en Marco zich iedere dag voor in. Dirk werkt bij Senzer en is daar leerambassadeur. Marco is SBCM-bestuurslid namens de FNV. Wij zijn benieuwd: wat betekent een leven lang leren voor hen? Waar kijken zij naar uit tijdens het Sterk aan het Werk Festival en wat willen zij tegen alle Toppers zeggen?

Dirk, kun je meer vertellen over jouw rol als leerambassadeur?



Dirk: "Ik ga met collega's in gesprek over leren en help ze daarbij. Zo'n gesprek duurt vaak een uurtje per week. De ene collega heeft wat meer tijd nodig dan de andere. Als

leerambassadeur heb ik de tijd om collega's op hun eigen tempo te helpen met ontwikkelen. Ik neem ze mee in de WERK-portal, Oefenen.nl en Steffie.nl. Maakt iemand een fout tijdens het oefenen? Dan zeg ik: "Dat gebeurde mij nou ook!". Van fouten maken kun je namelijk leren. Ook hebben sommige collega's dingen meegemaakt, waardoor leren niet altijd leuk is. Dan gaan we samen aan de slag en kijken we hoe we leren leuker maken. Het doel? Zorgen dat de drempel om te leren steeds lager wordt voor collega's."



Marco: "Ik heb Dirk gescout als leerambassadeur. En Dirk, je weet wat ik nu ga zeggen... Met jouw enthousiasme ben je een geweldige leerambassadeur. Ook ga je zelf aan

de slag en neem je veel verantwoordelijkheid in je werk. Je krijgt niet alleen collega's mee, maar ook de organisatie. Je hebt je rol zelf vormgegeven binnen Senzer. Dat vind ik echt hartstikke knap."

Dirk: "Dank je, Marco. Ik werk inderdaad met veel plezier als leerambassadeur."

Het is fantastisch om te zien hoe medewerkers zelf aan de slag gaan met hun ontwikkeling."

Hoe ziet een leven lang leren er voor jullie uit?

Dirk: "Een leven lang leren is voor mij de standaard. Ik ben met kleine stappen begonnen. Hierdoor is mijn zelfvertrouwen gegroeid. Ik durf meer en kom beter voor mijzelf op. Soms loop ik nog tegen dingen aan, hoor. Ik trek bijvoorbeeld snel iets naar mijzelf toe, terwijl het eigenlijk de verantwoordelijkheid van iemand anders is. Dus dan moet ik het ook daar laten. Hier wil ik nog in groeien als persoon."

Marco: "Mooi gezegd, Dirk. Een leven lang leren komt voor mij ook met ervaring opdoen door de jaren heen. Noem het levenswijsheid. Vroeger wilde ik bijvoorbeeld zelf alles oplossen. Ik vroeg geen hulp aan anderen, want dan weten anderen dat ik iets niet kan. Nu weet ik: samen kom je juist verder. Alles alleen doen lukt niet. Ook is het voor mij belangrijk om aan mijn kinderen te laten zien dat ze fouten mogen maken. Dan moet ik zelf ook het goede voorbeeld geven, natuurlijk."

Op het Sterk aan het Werk Festival gaat het ook over leren en ontwikkelen. Waar kijken jullie naar uit?

Marco: "Ik vind het Sterk aan het Werk Festival altijd een feest. Waarom ik dat vind? Het Festival is er echt voor de medewerkers. Zij kunnen er met hun eigen ontwikkeling aan de slag. En dat is bijzonder en fijn."

Dirk: "Hier sluit ik mij bij aan. Vooral de live Festivaldag is mooi. Ik vind het leuk hoe collega's losgaan en er echt even samen uit zijn. In veel beroepen zie je vaak genoeg dat medewerkers eropuit gaan, bijvoorbeeld met een hotelovernachting. Wij hebben dat niet vaak. Daarom vind ik het super dat we SW-medewerkers tijdens deze dag in het zonnetje zetten. En veel bijleren over belangrijke thema's."

Marco: "Precies, ik vind het mooi dat medewerkers zelf kiezen over welke thema's ze meer willen leren. Ik ben tijdens het festival ook voorzitter van de Topperverkiezing. In deze rol het podium opgaan is altijd een kippenvelmoment. Dan zie ik al die mensen die bezig zijn met hun eigen ontwikkeling, dat voelt heel goed. En heel waardevol om deze mensen te ontmoeten. Voor dit jaar hoop ik dat nog meer werkgevers aandacht gaan besteden aan het festival. Daarom doe ik een beroep op de werkgevers: geef aandacht aan het festival door de werkvloer op te gaan en mensen erover te vertellen."

Hoe dragen jullie zelf bij aan het festival Sterk aan het Werk?

Dirk: "Vorig jaar heb ik vanuit de vakbond gewerkt aan formulieren om de ontwikkeling van medewerkers in beeld te brengen. De insteek is: samen leren, leuker werken. Tijdens de Festivaldag hebben we een workshop gehouden en een formulier uitgedeeld aan de medewerkers. We vroegen aan de groep of de inhoud begrijpelijk is. We kregen positieve reacties. Alleen twee vragen waren wat lastiger, deze hebben we daarom weggelaten. Dit jaar ben ik erbij als deelnemer. Veel zin in!"

Marco: "Als voorzitter van de jury bekijk ik de aanmeldingen voor de Topperverkiezing. De stapel met aanmeldingen wordt steeds hoger. Dit maakt de keuze tussen de Topper-kandidaten ook lastiger."

Dirk: "Ik ben wel benieuwd, Marco. Wat maakt iemand een Topper voor jou?"

Marco: "Voor mij is een Topper iemand die gaat voor eigen ontwikkeling. Iemand die gemotiveerd is om ergens te komen. Alle winnaars van eerdere Topperverkiezingen zijn voor mij hele mooie voorbeelden."

Dirk: "Ik ben het met je eens. Voor mij zijn mensen die over drempels durven te stappen echte Toppers. Mensen die zich steeds verder ontwikkelen en groeien als persoon. En daarmee een voorbeeld zijn voor anderen."

Hebben jullie een boodschap aan de Toppers die de Festivalkrant lezen?

Dirk: "Blijf in jezelf geloven en doe wat voor jou goed voelt. Waar het kan:

laat een ander zien hoe leuk leren kan zijn en ga samen aan de slag."

Marco: "Blijf niet stilzitten en kom op voor jezelf. Voor mij ben jij daar een mooi voorbeeld van, Dirk. En met jou nog veel anderen."



Wie zijn Dirk en Marco?

Dirk is allroundmedewerker en leerambassadeur bij Senzer en lid van het Branchebestuur-SW FNV. Hij zet zich vol enthousiasme in om anderen te ondersteunen in hun ontwikkeling.

Marco is SBCM-bestuurslid namens de FNV. Hij gelooft in de kracht van een leven lang leren en stimuleert SW-bedrijven aandacht te besteden aan de ontwikkeling van medewerkers. Tijdens de Festivaldag is hij voorzitter van de jury van de Topperverkiezing.

Onze medewerkers



Kemal is de winnaar van de Haagse Sterrenprijs 2023. Hij was eerst stagiaire bij de afdeling Schoon op de Leyweg, nu is hij vast in dienst.

KEMAL KAYA
(AFDELING SCHOON)



Fabienne is zichzelf aan het ontwikkelen in de beautybranche. Zij heeft haar diploma's voor nagelstyliste, visagiste en kapster behaald.

FABIENNE VELDWIJK
(AFDELING STOFFEERDERIJ)



Makbule volgt een taalopleiding via Den Haag Werkt. Hier leert ze onder andere grammatica en brieven schrijven. Uiteindelijk hoopt ze taalniveau 2 af te ronden.

MAKBULE DEMIR
(AFDELING VERPAKKEN)



Jeroen begon op het Spui als schoonmaker. Inmiddels is hij gedetacheerd bij schoonmaakbedrijf ISS en werkt hij onder andere voor het ministerie van Buitenlandse Zaken. Hier volgt hij verschillende trainingen om nog beter te worden in het schoonmaak-vak.

JEROEN VAN DAM
(SCHOON GEDETACHEERD)

In gesprek

Tim Oosterhuis & Hashim Jarmohamed

Stel je voor: je draait al een tijdje met plezier jouw diensten in de keuken. Je hebt geleerd hoe je goed kunt snijden. Ook weet je hoe je zonder stress met onvoorspelbare situaties om kunt gaan. Kortom, het gaat hartstikke goed. Je merkt dat je meer wilt leren, maar je weet niet goed waar je moet beginnen. Een leerlijn volgen kan jou verder helpen in je ontwikkeling. Dit hoeft je niet alleen te doen. Er staan mensen voor je klaar die je hierbij kunnen helpen. Tim Oosterhuis, projectleider praktijk leren, en Hashim Jarmohamed, casemanager, vertellen je hoe dit werkt.

Iedereen kan leren en ontwikkelen

Volgens Tim kan iedereen iets leren. Of je nu een kleine of grote stap wilt maken. Tim: "En 'iets leren' gebeurt niet alleen in de klas. Het kan overal. Sommige mensen voelen zich te oud om in de klas te zitten. Of ze vinden rekenen en taal lastig. Als je niet in een klas zit of hebt gezeten, kun je alsnog een vak uitoefenen in de praktijk. Voor mij is het belangrijk dat mensen zelf keuzes maken in wat ze willen leren. En waar ze willen leren."



Waar kun je terecht?

Geef het bij je teamleider aan als je aan de slag wilt met jouw ontwikkeling. Samen kijken jullie wat jij wilt en wie hier nog meer bij kunnen helpen!

Samen in gesprek

Bij Den Haag Werkt bieden we verschillende leerlijnen aan: horeca, transport en logistiek, bouw, zorg en welzijn, zakelijke dienstverlening, facilitaire dienstverlening en detailhandel. Tijdens een leerlijn ga je werken en leren tegelijk. Je leert steeds nieuwe dingen en zo zet je elke keer een stap. Uiteindelijk haal je vaak zelfs een officieel diploma. Wil jij ook aan de slag met een van onze leerlijnen? Ga dan naar je teamleider. Samen gaan jullie in gesprek over wat je wil leren. Hashim vertelt: "Je teamleider en jij bepalen waar je de komende tijd mee aan de slag gaat. Wil je bijvoorbeeld ontdekken wat jouw talenten zijn? Dan kan ik als casemanager hierbij helpen. We kunnen bijvoorbeeld verschillende quizen en activiteiten doen om erachter te komen wat bij jou past. Weet je al waar je in wilt groeien? Samen bespreken we wat mogelijk is en helpen we jou op weg naar je volgende stap."

Wil je aan de slag met jouw ontwikkeling? Wij staan voor je klaar!

Je kunt meer dan je denkt

De afgelopen jaren hebben Tim en Hashim medewerkers begeleid die een mooie ontwikkeling hebben doorgemaakt. Dit gunnen zij iedereen. Tim: "Ik wil tegen medewerkers zeggen: heb vertrouwen in jezelf. Je kunt veel meer dan je denkt." Hashim vult hem aan: "Inderdaad Tim, dat wil ik ook zeggen. Er is veel mogelijk. Ook jij kunt een stap maken in je ontwikkeling. Er staan mensen voor je klaar die je willen helpen."

DEZE FOTO IS GENOMEN TIJDENS EEN FEESTELIJKE PRAKTIJKVERKLARING-UITREIKING.

Veilig en gezond leven is belangrijk. Je voelt je dan fijn en bent vaak vrolijk. Maar wat kun je precies doen om veilig en gezond te leven? Met deze tips helpen wij je op weg.



Ongelukken zitten in een klein hoekje

Mensen zeggen vaak: "een ongeluk zit in een klein hoekje...". Maar veel ongelukken hoeven niet te gebeuren. Je kunt ze voorkomen. Door bijvoorbeeld je werkplek opgeruimd te houden. Een schone, opgeruimde werkplek zorgt ervoor dat je:

- kunt zien waar je spullen liggen (en je niet per ongeluk met je hand in een schaar grijpt);
- niet struikelt over dozen, schoenen of iets anders;
- je niets kwijt bent!



Welke voordelen kun jij benoemen van een opgeruimde werkplek?

.....

Ben jij een echte slaapkop?

Genoeg slapen is belangrijk. Je hoofd en je lichaam komen dan tot rust. Wil je weten wat jij kunt doen om goed of beter te slapen? **Ontdek het met deze slaapquiz!**



Stress

Soms heb je stress. Bijvoorbeeld als je (te) veel dingen tegelijk moet doen. Of als je je zorgen maakt over iets belangrijks, zoals geld of gezondheid.

Als je lange tijd stress ervaart, kun je klachten krijgen. Denk aan hoofdpijn. Je kunt ook prikkelbaar worden. Je bent dan snel boos om de kleinste dingen. **Kun jij deze woorden vinden in de puzzel?**

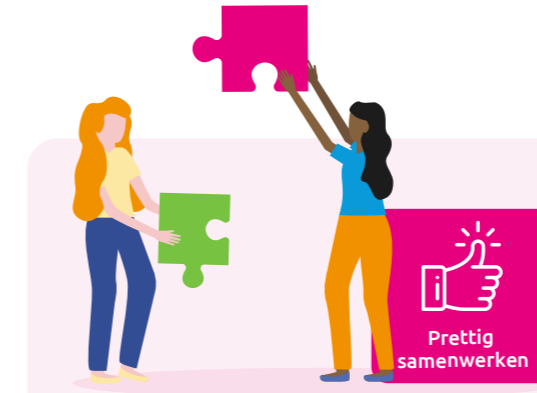
- HOOFDPIJN
- MOE
- ZWETEN
- SPIERPIJN
- SLAAPPROBLEMEN
- ONRUSTIG
- PIEKEREN
- PRIKKELBAAR



Samen is leuker dan alleen

Veel dingen zijn leuker als je ze samen doet. Op het werk en daarbuiten. Geef steeds aan of jij dit al doet.

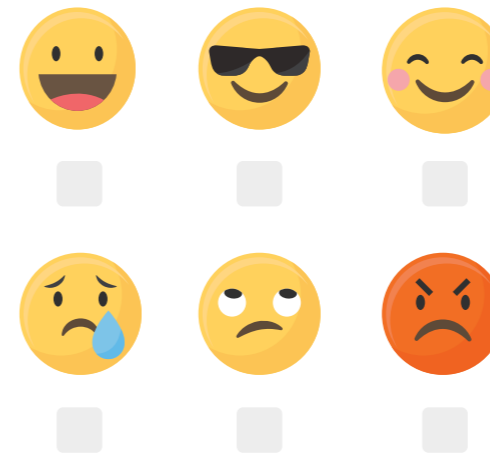
	Nooit	Soms	Vaak
Samen lunchen met collega's	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meedoen aan een buurtactiviteit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samen koken met een vriend(in)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sporten in een team	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wandelen met een vriend(in)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Prettig samenwerken gaat over omgaan met elkaar. Hoe zorg je ervoor dat dit fijn is? Als je elkaar beter kent, ga je elkaar vaak ook beter begrijpen. Praten mét elkaar dus. Niet over elkaar. Dit helpt om prettiger samen te werken.

Hoe voel jij je vandaag?

Kruis aan wat het beste bij jou past.



Tip: Vraag ook eens aan een collega hoe die zich voelt!

Met plezier aan het werk



Waar word jij blij van je in je werk?

.....

Wat vind jij het leukste moment op een werkdag?

.....

Hoe maak jij plezier met je collega's?

.....

Waar denk jij aan bij respect?

Respect betekent rekening houden met elkaar. Ook al ben je anders, iedereen mag er zijn. Aan welke woorden denk jij als het om **respect** gaat?



Online scrollplezier

Via sociale media kun je contact houden met iedereen. Maar wat deel je wel en wat niet? Hoe gaan we ook online prettig met elkaar om?

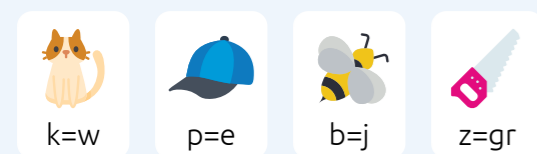


Scan de qr-code en leer meer over hoe je sociale media kunt gebruiken.

Taal gebruik je elke dag.

Je gebruikt taal om een praatje te maken met iemand. Ook heb je taal nodig om afspraken te maken. En om goed en veilig je werk te doen. Door te praten over gebruiken in andere landen en culturen, begrijp je elkaar beter.

Los de rebus op:



Antwoord = wat eet jij graag?

Smaken van de wereld

Sommige landen staan bekend om wat mensen daar graag eten. Nederland staat bijvoorbeeld bekend om aardappelen. Uit welke landen komen de volgende gerechten? **Trek een streep tussen het gerecht en het juiste land.**

- Spanje
- Ghana
- Italië
- Turkije
- Polen



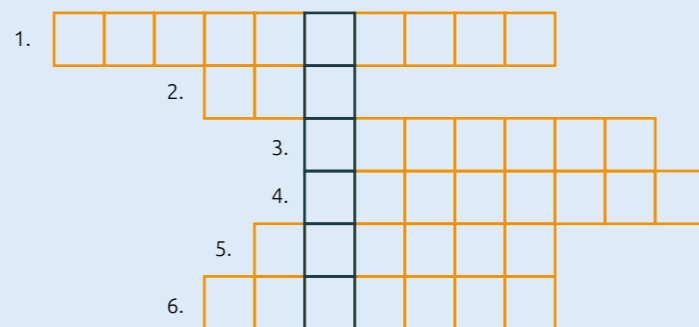
Antwoord: Spaghetti – Spanje | Fufu – Ghana | Pierogi – Polen | Bulgur – Turkije | Paella – Italië

Tip! Praten over eten is een leuke manier om elkaar en elkaars cultuur te leren kennen. Zin om (samen) te koken? **Scan de QR-code voor gezonde en makkelijke recepten!**



Woorden op het werk

Op het werk hoor je soms andere woorden dan thuis. Weet jij welke woorden bij de beschrijvingen horen?



1. Hoeveel loon je krijgt, zie je elke maand op jouw...
2. In de collectieve arbeidsovereenkomst staan afspraken tussen werkgever en werknemers. De afkorting hiervoor is ...
3. Word je gepest, dan kun je altijd terecht bij de vertrouwens...
4. Op latere leeftijd hoef je niet meer te werken. Je gaat dan met...
5. Als je een dag vrij wilt nemen, dan neem je...
6. Als je niet kunt werken omdat je ziek bent, dan noemen we dat ...

Antwoord = toppeur | 2. cao | 3. vertrouwenspersoon | 4. pensioen | 5. vertof | 6. verzuim

Gebarentaal

Gebarentaal is een taal voor doven en slechthorenden. Op een werkplek met veel lawaai, kan het ook handig zijn om gebaren te gebruiken. Bij gebarentaal gebruik je jouw handen, gezichtsuitdrukking en houding. In de Festival-app leer je meer over gebarentaal.



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 kun je oefenen om sterk aan het werk te blijven. De programma's zijn gratis. Je kunt ze gebruiken met én zonder inlogaccount. Een inlogaccount is wel handig, omdat je dan kunt zien wat je al hebt gedaan. Zo kun je de volgende keer verdergaan waar je was gebleven.



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 de video.**



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

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.

Bibliotheek

Bij een bibliotheek kun je boeken lenen. Maar wist je dat je hier ook naartoe kunt voor andere zaken? Je kunt hier naast het lenen van boeken, ook terecht voor hulp bij (digitale) regelzaken, zoals je belasting.



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 CNV? Kijk op www.jamesloopbaan.nl
- Ben je lid van de FNV? Kijk op www.fnv.nl/diensten/advies-en-hulp/loopbaanadvies
- Ook kan je tips vinden op <http://www.fnv.nl/acties/samen-leren-is-leuker-werken>

Stichting Lezen en Schrijven

Wat wil jij leren? Kijk op de website van Stichting Lezen en schrijven (www.lezenenschrijven.nl/ik-wil-leren) welke cursus je kunt doen bij jou in de buurt. Een deel van de cursussen is gratis.

Ook kun je op de website van Stichting Lezen en Schrijven meteen aan de slag met oefenen. Kies welke oefeningen je wilt doen.

Bijvoorbeeld over sociale media, solliciteren of taal. Bekijk alle oefeningen hier.



DigiHulplijn

De DigiHulplijn heeft een gratis telefoonnummer waar je vragen kunt stellen over digitaal meedoen.

Bel de DigiHulplijn gratis van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 - 22.00 uur, zaterdag en zondag tussen 09.00 - 18.00 uur.

Stuur een appje naar: **06 - 17 18 15 08**, bel naar: **0800-1508** of mail je vragen naar: vragen@digihulp.nl

Kijk voor meer informatie op www.dedigihulplijn.nl





Heb jij de Festival-app al uitgeprobeerd?

Hier kun je nog veel meer leren!

Scan de QR-code of ga naar www.lerenwerktvooriedereen.nl

Tip: in de app kun je muntjes verzamelen. Tijdens de festivalmaand (november 2023) kun je deze insturen.

Je maakt dan kans op een kleine prijs!

