

Gildevrijwilligers
**STAAN TE
POPELEN**

IN DIT NUMMER:

Het coronavirus en de 'lockdown'

Coach4you en Corona

Rekenen, een ondergesneeuwd kind?

Wandelschoenen aan in huis

Een onvergetelijke beleving

In de voetsporen van Spinoza

Gilde Utrecht wandelt ook online

Wandelingen van 't Gilde in coronatijd

'Taal is zo belangrijk om te kunnen integreren'

POWERVoL begeleiders zoomend bijeen

Techiek en handvaardigheid op basisscholen

Studenten helpen vluchtelingen

Vitale senioren contra het nocebo-effect

Afscheid Wim van Hiemst

WAT Biedt het lidmaatschap van Gilde Nederland

Eerste activiteit

Het coronavirus en de 'lockdown'

Het coronavirus en de 'lockdown' maatregelen overschaduwden het jaar 2020. Het vermijden van sociale contacten trof vrijwilligers- en ouderenorganisaties in de kern van hun bestaan. Dit gold ook voor het POWER Veerkracht op Leefstijd-netwerk.

De projectgroepen konden geen workshops organiseren en begeleiders verloren hun vrijwilligerswerk. Gaandeweg het jaar vond het bestuur manieren om het POWER Veerkracht op Leefstijd-netwerk te ondersteunen. Immers, de pandemie maakt ook duidelijk dat de behoefte onder ouderen aan zinvolle contacten, bezinning op levensdoelen en/of zinvol vrijwilligerswerk aanwezig blijft.

In november 2020 is een Zoom-workshop georganiseerd met deelnemers van de projectgroepen uit Alphen aan den Rijn, Houten, Zwolle en Zeist. Doel was na te gaan of de werkvormen uit de Handreiking zich leenden voor workshops via Zoom. De positieve uitkomst leidde tot een besluit van het



bestuur om via een pilot in 2021 de Handreiking aan te vullen met digitale werkvormen.

In 2020 is een plan gemaakt om de website, de folders en het (missie)pamflet samenhangend te vernieuwen; de uitvoering vindt in 2021 plaats. Begin 2020 is een nieuwe wervingsvideo 'POWER Veerkracht op Leefstijd' in een

korte en een lange versie uitgebracht. De projectgroepen uit Zeist en Houten verleenden hierbij medewerking. De website www.veerkrachtopleeftijd.nl had meer dan 3800 bezoekers. De video is in 2020 respectievelijk 742 en 192 keer bekeken. ■

Rob Hoekstra
Gilde Nederland

Coach4you en Corona

Coach4you is een landelijk project dat in 22 gemeenten wordt uitgevoerd. Gilde Wijk bij Duurstede is eind 2019 opgestart en Gilde Stichtse Vecht begin 2020. Coach4you zorgt ervoor dat kinderen in de brugklas ondersteund kunnen worden door coaches. De overstap van de basisschool naar het voortgezet onderwijs is immers een grote stap. Zij hebben daar soms hulp bij nodig. Als die thuis onvoldoende aanwezig is, kan Coach4you die aanvullende hulp bieden.

Ook corona heeft grote gevolgen gehad voor Coach4you. De kracht van Coach4you is dat de ondersteuning



van de brugklas-leerling thuis plaats vindt. Door corona was een fysieke ondersteuning in een groot deel van 2020 niet mogelijk gezien de maatregelen en de gezondheid van de coaches. De coaches waren vaak genoodzaakt om over te stappen van fysiek naar digitaal. Wanneer er al een vertrouwensrelatie tussen coach en coachkind is gegroeid dan heeft die overstap geen grote gevolgen.

In praktijk blijkt dat de digitale contacten kunnen leiden tot daling van de motivatie. Door corona was het ook

een uitdaging om de intake-gesprekken en de matchingsgesprekken op een verantwoorde manier te voeren. Dat zal ook in 2021 weer een puzzel worden. Tevens zijn de trainingen op een digitale wijze uitgevoerd hetgeen een omzetting betekende voor de trainers. De gevolgen van corona zijn aanzienlijk voor de leerlingen van groep 8 en dat kan zorgen voor meer vraag naar ondersteuning van een persoonlijke coach van Coach4you. ■

Rob Hoekstra
Gilde Nederland

Rekenen, een ondergesneeuwd kind?

De sneeuw was maar van korte duur, toch was het in deze periode dat er een ondergesneeuwd kind boven kwam drijven. In deze tijd vlogen de benodigde financiële middelen, om de pandemie te bestrijden, de miljoenen en miljarden ons om de oren, alhoewel wij er niets van hebben kunnen vangen. Is dat nog te begrijpen voor eenieder, laat staan door de anderstaligen en medelanders met beperkte kennis van rekenen en taal?

Het bestuur van Gilde Nederland vindt dat wij met alle lokale Gilden hier iets aan kunnen doen. Onze organisaties bestaan uit gemotiveerde vrijwilligers, die al druk zijn met conversatie met anderstalige inburgeraars. Als wij onze activiteiten wat oprekken kunnen wij hen toch ook op weg helpen met de cijfertjes? Dit zou een eerste stap zijn om mensen completer op weg te helpen. Inzicht in de cijfers helpt je ook om wat meer inzicht in je eigen financiële situatie te krijgen.

Er is nog een andere belangrijke groep namelijk de anderstalige die te weinig beheersing heeft van taal en rekenen en eigenlijk naar de lagere school zou moeten (NT1). Dit is lastig als je een gezin draaiende moet houden. Als je de nieuwe inburgeringswet al kent, zo niet lees deze eens door, weet dan dat ook voor deze mensen een route is vastgelegd.

**ALS WIJ ONZE ACTIVITEITEN WAT
OPREKKEN KUNNEN WIJ HEN
TOCH OOK OP WEG HELPEN MET
DE CIJFERTJES?**

Moeten wij daar als Gilden daar niet bij aanhaken? Is onze 1 op 1 opzet hier niet een mogelijke uitkomst en is dit niet een vernieuwing van onze taalactiviteiten? Of een nieuwe startkans als je nog niet met SamenSprak bezig bent? Dit vraagt wel meer van de coaches, maar maatschappelijk gezien kan dit toch een schot in de roos zijn. Mogelijk haken dan laaggeletterde Nederlanders hier ook weer aan.

**MOGELIJK HAKEN
LAAGGELETTERDE NEDERLANDERS
HIER OOK WEER AAN**



Is dit niet een win win kans?

Sommige Gilden zijn deze weg al ingegaan, vandaar dat wij hier thans breed aandacht voor vragen. Wij als Gilde Nederland hebben al links en rechts gekeken wat er aan materiaal beschikbaar is, zowel voor rekenen als voor de basis taal instructie. Wij willen graag met jullie dit pad op om ons verder te profileren als maatschappelijk betrokken partij die meehelpt knelpunten op te lossen.



Computervaardigheid

Als je denkt dit is het, maar dan moet ik toch ook nog aandacht vragen voor het gebruik van internet? Immers bijna alle overheid- en financiële organisaties zijn praktisch alleen te benaderen via internet. Ook daar kennen verschillende Gilden al bijeenkomsten om computervaardigheid te verbeteren. Die kunnen mooi gebundeld worden met de eerder genoemde activiteiten maar ook met SamenSprak zoals het nu is.

Taal, Reken en Computerhulp

Voor al je praktische vragen op welke wijze er gestalte gegeven kan worden aan de uitbouw naar Taal, Reken en Computerhulp, kun je ons mailen met vermelding van je telefoonnummer. Dan zoeken wij contact. Ook zijn wij benieuwd naar wat je zelf aan ervaringen hebt op deze gebieden. Een kort verslag stellen wij dan ook zeer op prijs. Dus mail naar: samenspraak@gilde-nederland.nl ■

*Hans Van Dijk
Jack Hageraats*



Wandelen&Meer

Wandelschoenen aan in huis

In bijna een jaar tijd zijn we moeten wennen aan een nieuwe realiteit. Eén waarbij we wel meer tijd voor onszelf, familie en vrienden hebben en wat minder voor bijvoorbeeld ons Gilde. Hoewel de Covid-19 maatregelen meer en meer versoepelen, zitten stads- en natuurwandelingen er voorlopig nog niet in. Daardoor missen we vooral het directe menselijke contact, maar helaas, dat is nu even niet anders. Maar wellicht biedt een digitale wandeling enige uitkomst! Genieten van de natuur, steden en musea vanaf je hometrainer, loopband, of gewoon vanuit je hangmat of luie stoel.

Uitstekend alternatief

Virtueel wandelen is een uitstekend alternatief voor het écht door de stad of natuur wandelen, want er gaat niets boven écht met je neus in de wind, écht met de zon op je hoofd en écht de natuurelementen trotseren... Maar wist je dat zelfs al het kijken naar een foto van bijvoorbeeld een boom, je zenuwstelsel kalmeert? Bedenk daarnaast dat je tijdens een digitale wandeling in korte tijd veel meer kan zien dan in het echt zou lukken. Met dit verhaal willen wij jullie op nieuwe ideeën brengen. Er wel eens aan gedacht of wellicht al overwogen om een 'wandeling' te ontwikkelen met beelden en dat kunnen zowel foto- of videobeelden zijn? Met een digitale wandeling van een paar minuten kun je ook toeristen naar jouw stad en naar jouw Gilde lokken.

Waarom niet virtueel wandelen?

Denk bijvoorbeeld aan:

- stadsgenoten die slecht ter been zijn en die de stad en/of de natuur ook willen beleven.
- of voormalige stadsgenoten die gemigreerd zijn.
- of als lezing voor senioren in tehuizen.



Content kun je ook streamen naar je Smart TV (groot beeld en hoge resolutie)

- digitale wandelingen die door tijd zijn gemaakt vormen een historische document, want over 10 jaar ziet alles er anders uit.
- specifieke onderwerpen die in fysieke wandelingen nooit of minder snel aan bod komen, zoals de stad tijdens de wintersneeuw, nachtwandeling bij volle maan, vreemde straatnamenwandeling, architectuurwandeling, kunst in openbare ruimtewandeling, kunstenaarswandeling, archeologie-wandeling, enz.
- als trainingsmateriaal voor de donkere wintermanden.

MET EEN DIGITALE WANDELING VAN EEN PAAR MINUTEN KUN JE TOERISTEN NAAR JOUW STAD EN NAAR JOUW GILDE LOKKEN.

Aanpak

Als bezwaar hoor je vaak: 'Komen er dan wel wandelaars voor de echte wandeling?' Dat ligt er aan hoe je het aanpakt. Je kan een aantal pareltjes van een paar minuten tonen en de verwachting creëren van een uitgebreidere wandeling met deskundige uitleg. Als je die op de Facebookpagina van jouw Gilde plaatst, kan dat juist uitnodigend werken. Je kan ook regelmatig een markant punt belichten of een onbekend punt met een verhaal dat voor veel mensen onbekend is en dat genereert weer 'volgers' en 'likers', vooral op Facebook. Plaats deze berichten

ook op je website zodat de informatie langer beschikbaar blijft want Facebook blijft een vluchtig middel. Benadruk ook dat de 'beleving van een échte stadswandeling met uitleg' niet is te evenaren.

Hoe vorm geven

Dan werpt zich de vraag op hoe je virtuele wandelingen als Gilde vorm kunt geven. Zoek naar mensen die expertise hebben en kunnen helpen. Vraag binnen jouw Gilde of er jongeren zijn die je daarbij kunnen helpen of steek je licht eens op bij een docent Mediaopleiding. Maar wellicht zijn er al vrijwilligers bij je Gilde die hierin bedreven zijn. Maar het biedt ook mogelijkheden om juist weer nieuwe vrijwilligers aan te trekken.

Bedenk vervolgens niet alleen wát je in beeld wil brengen maar ook hÓe je een wandeling in beeld wil brengen. Je kan in tegenstelling tot een fysieke wandeling saaie en oninteressante zaken weg laten of juist niet. Om bepaalde zaken te accentueren kan je ook ervoor kiezen gedeelten zonnig, bewolkt, regenachtig, besneeuwd of mistig op te nemen. Een ander accent is wellicht

**VIRTUEEL
(BIJVOEGLIJK NAAMWOORD,
BIJWOORD) =
SCHIJNBAAR AANWEZIG /
DENKBEELDIG**



Wandelen & Meer

om specifieke gebouwen, onderdelen van een gebouw of gebied te accentueren. Zoals stoepen, topgevels, groen in de stad, kunst in de stad, et cetera.

Een stapje verder

Digitale wandelingen kunnen ook, tegen betaling, live worden uitgezonden op een besloten Facebookgroep. Om mee te 'wandelen' is een Facebook-account noodzakelijk. Tot de dag voor de wandeling kun je vaak een kaartje kopen en kun je virtueel 'meelopen'. Na aanmelding krijgt de deelnemer een email met alle instructies.

Nog een stapje verder

Een stap verder is de wandelaars de stad als Middeleeuwse stad te laten zien. Met Virtual Reality-technologie kun je die geschiedenis tot leven brengen. De techniek is er al. Maar dan moet je er nu al over na gaan denken. Digitale technieken ontwikkelen zich met rasse schreden.

Afronding

Als begeleiding van de beelden kan je kiezen voor de straatgeluiden, geen begeleiding door geluid of tekst, gesproken tekst of informatie geven met tekstblokken en muziek, maar denk



Gilde Amersfoort was zo slim om 'Een wandeling door Amersfoort in de sneeuw' (3 minuten) te maken: <https://www.youtube.com/watch?v=llMwzqYQzC8&t=1.19s>

daarbij wel aan de Buma/Stemra rechten. Er is overigens ook rechtenvrije muziek beschikbaar. Bijvoorbeeld: www.bensound.com/royalty-free-music/ Met andere woorden, filmen / fotograferen is kijken en vertellen met beelden. Je kan echter nog meer dan bij een echte wandeling de focus leggen op wat je wil vertellen met beelden.

Gilden hebben een breed scala aan deskundigheid in huis die veelal niet altijd bekend is. Het weer eens bevragen van elkaar over deze nieuwe expertise kan je helpen dit talent in jouw

Gilde te vinden. Met wat zoekwerk zijn er al voorbeelden online te vinden, ook van collega Gilden. Daarvan hebben we een aantal verzameld.

Draaiboeken en tips kan je kwijt bij: lucaszimmerman@gilde-nederland.nl Wij zorgen voor verdere verspreiding onder de Gilden. ■

Lucas Zimmerman
Gilde Nederland

Met medewerking van Ton Dalman en Fran van den Munkhof.

Gilde on Tour / Virtuele rondleidingen

Gilde Rotterdam en de Stadsambassadeurs zijn om hun bekendheid te vergroten, in 2020 gestart met het geven van presentaties aan allerlei organisaties. De presentaties worden gecombineerd met een virtuele rondleiding door het Rotterdam van de wederopbouw en de vijftiger/zestig jaren. Betty Derks, Luurt-Jan Vermeulen en Bernard Noorduyn van Gilde Rotterdam verzorgen de presentaties. In eerste instantie op locatie, maar door de lockdownmaatregelen zijn ze nu steeds meer online. Naast reguliere rondleidingen verzorgt Gilde Rotterdam ook virtuele rondleidingen voor mensen die met familie, vrienden, bekenden/huisgenoten meer willen weten over de havenstad.

Op de pagina 'Kris-kras door Rotterdam' staan in de rechter rij gefilmde toelichtingen door Gilde-gidsen over monumenten in Rotterdam Noord; deze zijn door deze Cineac-Noord op YouTube gepubliceerd. ■
Meer informatie op www.gilderotterdam.nl

The screenshot shows the website layout for 'Gilde Rotterdam' with a green header. Below the header is a section titled 'Kris-kras door Rotterdam' which includes a list of historical figures and their contributions to the city's reconstruction. To the right is a photograph of a large, multi-story building with a classical facade.

De virtuele rondleiding 'Kris-kras door Rotterdam'





Wandelen & Meer

Een onvergetelijke beleving

Een video waarbij je actief rond kunt kijken in de hele ruimte: dat is 360 graden video. Zet je daarbij ook nog een VR-viewer op je neus, dan is het net alsof je middenin een film staat. Wat je dan meemaakt, is een heuse VR-ervaring. 360 graden video is sterk in opkomst en is nu al niet meer weg te denken. Het kan op veel manieren worden toegepast. Je kunt er bijzondere gebeurtenissen mee vastleggen en rondleidingen, trainingen en instructies geven. ■

Kijk eens op: <https://arvr.google.com/earth/>



VR viewer: Oculus Quest 2

In de voetsporen van Spinoza

Ook de veertig gidsen in Den Haag staan te popelen om weer van start te kunnen met de 25 stadswandelingen. Enkele gidsen buigen zich momenteel over een nieuwe wandeling: 'In de voetsporen van Spinoza'. Tijdens deze rondleiding maken de wandelaars kennis met Spinoza's leven, zijn filosofie, zijn geestverwanten en zijn volgelingen. De gemeente Den Haag heeft deze wereldberoemde Nederlandse filosoof benoemd tot icoon van de stad van Vrede en Recht en oktober 2021 uitgeroepen tot Spinozamaand. Op de website van Gilde Den Haag, www.gildedenhaag.nl staat binnen-



Een afbeelding van Baruch Spinoza staat op het 1000 gulden biljet

kort meer informatie over de Spinozawandeling rond deze markante filosoof, lenzenlijper, politiek denker en exegeet uit de Gouden Eeuw. ■

Mariet Hubatý, Gilde Den Haag



Gilde Utrecht wandelt ook online

Online rondleiding bij Gilde Utrecht
Andere tijden, andere vormen. Vanwege de coronabeperkingen gaat Gilde Utrecht online. Comfortabel vanuit uw eigen huis kunt u luisteren naar spannende en interessante verhalen van onze vrijwilligers. De eerste online rondleidingen zijn inmiddels gepland.

Online wandeling: Utrecht in de jaren '50, '60 en '70. Hoe was het om in de jaren '50, '60 en '70 op te groeien in Utrecht? De stad is in al die decennia erg veranderd, maar veel herinneringen en oude beelden bieden een mooi inblikje in die tijd.

Tijdens deze online rondleiding door het recente verleden van Utrecht gaan we ook op zoek naar de legendarische uitgaansgelegenheden van toen; van De Palace via Limburgia, De Raadskelder en de Tregter naar Rutecks.

Rondleider Theo van Vliet, zelf opgegroeid in Utrecht, neemt u mee naar zijn jeugd, naar de plekken waar hij werkte, winkelde en al spijbelend, in z'n spijkerjack, aan de bar kon zitten, waar hij uitging en zijn vrienden ontmoette. Kortom een online 'trip down memory lane'

Schrijf u in voor deze interessante online rondleiding.

Na inschrijving ontvangt u kort voor de rondleiding via email een uitnodigingslink om via Zoom in te loggen voor de rondleiding.

Startdatum: 18-03-2021 19:30

Beschikbare plaatsen: 9

Prijs per persoon: € 8,00

Locatie Online bij u thuis

via zoomlink

Beschikbare plaatsen: 18

Prijs per persoon: 4,8,00

Locatie: Online bij u thuis via zoomlink





Wandelen & Meer

WEEK 9 • VOLG HET LAATSTE NIEUWS IN JE GEMEENTE OP RODI.NL • PAGINA 9

Wandelingen van 't Gilde in coronatijd

PURMEREND – 't Gilde Purmerend probeert een creatieve manier te vinden om stadgenoten en buurgemeenten in deze coronatijd te betrekken bij de Gildewandelingen. Door de lockdown is er veel behoefte om te wandelen in de buitenlucht. "Hoe mooi kan de combinatie zijn om op deze wijze de cultuur van je stad beter te leren kennen", zegt Dick Blokker van 't Gilde.

In samenwerking met de VVV-Museumwinkel biedt 't Gilde op basis van click & collect vanaf 9 maart de zogeheten architectenwandeling aan. Met speciale aandacht voor de bekende architecten Stuyt, Stam en Oud.

Belangstellenden kunnen naar de VVV-Museum winkel mailen via winkel@purmerendsmuseum.nl om deze bijzondere wandeling te bestellen. Deze kan op een afgesproken tijd worden opgehaald. Tot eventuele ruimere openingstijden is de winkel vooralsnog op dinsdag, woensdag en vrijdag van 11.00 tot 13.00 uur open op afspraak. Aangezien iedereen dit vier uur van tevoren moet aangeven, is het van belang de afspraak vóór 09.00 uur te maken.

Routeboekje

De deelnemers ontvangen een boekje met een duidelijke beschrijving van de route en



■ De wandelingen worden volgens de richtlijnen gehouden. (FOTO: HAN GISKES)

gratis een boekje van een van de drie architecten naar keuze. Voor slechts € 5,- kunnen zij met hun partner, vriend of vriendin of met het gezin deelnemen. Bij voorkeur via de pin te betalen.

Architecten

Korte toelichting van de in Purmerend geboren architecten: Jan Stuyt, was verantwoordelijk voor het ontwerp in Purmerend van o.a. het Stadhuis (thans Purmerends Museum), het Liduinaziekenhuis en nog vier mooie stadsvilla's en buiten Purmerend voor meer dan 54 kerken. J.J.P. Oud, in de volksmond Ko Oud genoemd, vormde in de twintiger jaren samen met onder anderen Doesburg, Rietveld en Mondriaan de vormgevers van de moderne bouwkunst,

wat uitmondde in de oprichting van 'De Stijl'.

Mart Stam was 20 jaar toen hij zijn geboortestad verliet. Was net als Oud gericht op het nieuwe bouwen, wat resulteerde in een belangrijk aandeel in de Van Nelle fabriek. In Duitsland gaf hij les aan het Bauhaus en verder is hij bekend geworden met zijn uitvinding van de buizenstoel. Kwam nog een keer terug in Purmerend voor het ontwerpen van de Dokter Maatsbank.

Leuk voor Pasen

Voor Pasen biedt 't Gilde samen met Visit Beemster een Tulpenwandeling en Fietstocht aan in Purmerend en Beemster. Verdere informatie volgt zo spoedig mogelijk.



Wij staan te popelen - Wij staan te popelen - Wij staan te popelen - Wij staan te popelen

‘Taal is zo belangrijk om te kunnen integreren’

Taal is van levensbelang als je je wil redden in de maatschappij. Samenspraak helpt mensen om de Nederlandse taal onder de knie te krijgen.

Anne Flour is met Loeki Cornelisse coördinator van het project van ‘t Gilde de Bevelanden. Ze werkt ook als taalcoach. “Met mensen van allerlei rangen en standen. Ik was klaar met werken, maar wilde niet achter de geraniums. Ik heb altijd een commerciële functie gehad en wilde nu mijn medemens helpen.”

Geen les

Samenspraak trok haar aan, omdat ze het belangrijk vindt dat mensen goed integreren. “En taal is dan zo belangrijk.” De taalcoaches bezoeken elke week mensen die naar Nederland zijn gekomen en zich voorbereiden op een inburgeringsexamen of taaltoets. “Soms ben je met grammatica bezig, maar vaak zijn het keukentafelgesprekken. Het gaat dan over praktische zaken. Hoewel het er soms op lijkt, geven wij geen les.” Ze komen bij de gezinnen thuis, maar spreken (als het kan) ook af in de bibliotheek.



Anne Flour is onder meer taalcoach bij ‘t Gilde de Bevelanden (foto: Coby Weijers)

“Daar is het rustiger, zeker als er kleine kinderen thuis zijn.”

Dankbaar

Ze vindt het dankbaar werk. “Zeker als iemand zijn stinkende best doet en progressie maakt.” Soms ontstaat er een band tussen Flour en degenen waar ze per keer zo’n anderhalf uur zit. “Het is mooi als je ze ziet groeien.

Als je eenmaal lekker kunt praten met elkaar, kan er iets ontstaan.”

‘t Gilde de Bevelanden heeft ongeveer dertig taalcoaches, maar zo’n vijftig ‘taalvragers’. Flour kan dan ook collega’s gebruiken.

Meer informatie over Samenspraak en andere projecten van ‘t Gilde op: www.gildedebavelanden.nl

POWERVoL begeleiders zoomend bijeen

Ruin twintig leden van zes projectgroepen POWER Veerkracht op Leef-tijd (POWERVoL) bespraken 27 januari jl. samen het thema ‘Opvattingen en vooroordelen over ouderen’. Een actueel onderwerp gezien de coronapandemie en voortvloeiend uit de missie van POWERVoL

‘Ouderen blijven zich ontwikkelen en doen mee in de samenleving’.

Prof. dr. Anja Machielse hield een lezing over het thema en toonde hoe diversiteit en levensloop van ouderen in beeld te brengen is.

Zoom was even wennen maar na afloop was iedereen enthousiast om zo weer met elkaar in contact te zijn. ■

**Hennie de Boer Voorzitter
POWER Veerkracht op Leef-tijd**

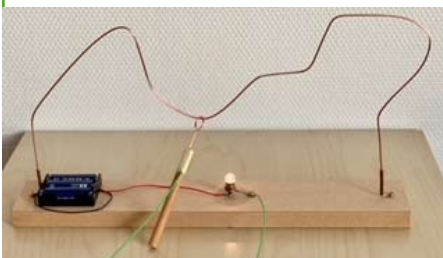
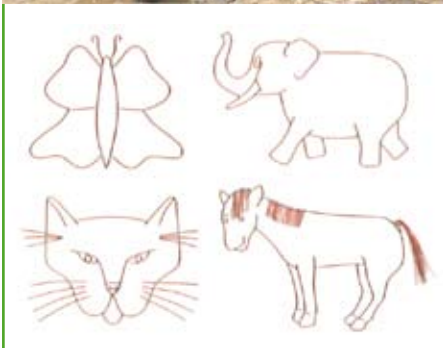


Techniek en handvaardigheid op basisscholen

Vroeger, toen senioren van nu nog jong waren en we nog nooit hadden gehoord van computers en tablets en al dat soort modern 'speelgoed', amuseerden velen van ons zich met knutselen met eenvoudige materialen. We speelden veel buiten en bouwden met wat maar voorhanden was (dit zie je nog steeds terug bij bijvoorbeeld de kinderdorpen waar ware kunstwerken ontstaan).

Figuurzaag, koperdraad en soldeerbout

Als je ook veel interesse had in alles wat met techniek/handvaardigheid te maken heeft, zoek je allerlei mogelijkheden om hiermee aan de slag te gaan. Denk aan het simpele figuurzagen, spelen met koperdraad en soldeerbout en zelf proberen dingen te bouwen waarbij een van mijn favorieten bootjes waren die dan uiteraard ook moesten varen in de sloten, al dan niet aangedreven door een zeil of een motor gemaakt van een oude wekker. Ook het spelen met 'stroom'



was bij mij favoriet en natuurlijk ging dat ook wel eens mis, maar daar word je alleen maar wijzer van. Met al dit 'knutselwerk' werd bij mij de belangstelling voor techniek in het algemeen steeds groter en gedurende mijn hele loopbaan heb ik daar plezier van gehad en dat heb ik nog steeds. Helaas is het tegenwoordig vaak zo dat de kennis van de jeugd vaak niet verder gaat dan de buitenkant, het werkt, dus is het goed!

**DE KENNIS VAN DE JEUGD GAAT
VAAK NIET VERDER DAN
DE BUITENKANT, HET WERKT,
DUS IS HET GOED!**

Iets bijbrengen

Toen enkele jaren geleden de vraag van een basisschool kwam of er bij het Gilde mensen waren die wat konden betekenen om basisschoolleerlingen iets bij te brengen op het gebied van techniek/handvaardigheid hoefde ik niet lang na te denken. Tijdens een eerste gesprek met leerkrachten had ik zoiets van 'wat ik vroeger leuk vond zullen ze nu toch ook wel leuk vinden?'

Gemotiveerde kinderen

We zijn toen, als proef, met twee personen gestart met een eenvoudig werkstuk waarbij de basis was om iets te maken wat in drie middagen van circa 1,5 uur te doen was. We kozen voor het maken van een legpuzzel, een eigen afbeelding plakken op een

stukje triplex en dan een echte puzzel 'figuurzagen' (12 à 20 stukjes). Dit deden we met een klein groepje uit de groepen 7 en 8. Omdat de kinderen zich hiervoor moesten aanmelden en een bedragje bij moesten dragen leidde dit tot gemotiveerde kinderen wat het werk extra leuk maakte. Na drie middagen waren ze allemaal enthousiast en trots op hun eigengemaakte puzzel.

De zenuwenspiraal

Omdat dit zo succesvol was hebben we hierna ook andere werkstukken geïntroduceerd namelijk de zogenaamde 'zenuwenspiraal', met een oogje van koperdraad over een kronkelige draad gaan en als je hem raakt gaat een lampje branden. Dit was al een wat lastiger werkstuk maar met een beetje hulp van ons gingen ze allemaal met een zelfgemaakt spel naar huis. Hier begon al een beetje een probleem te komen, de kinderen wilden niet stoppen! Het derde werkstuk werd koperdraad knippen en buigen en een vlinder solderen. Dit was niet echt vullend voor drie middagen dus was er ook nog een 'moeilijke' olifant toegevoegd om te maken. Later zijn er nog wat uitdagingen aan toegevoegd.

Verzoek gemeente Borsele

Onze Gilde-activiteit werd ontdekt door een coördinator van buitenschoolse activiteiten van de basisscholen van de gemeente Borsele (12 scholen) en wij

>>>

>>>
kregen dan ook het verzoek of we dat ook voor die scholen konden doen. Omdat het zo'n leuke en zinvolle activiteit was hebben we vrijwel direct 'ja' gezegd en is het nu uitgegroeid tot een constant lopend project. Het mooie van deze groep scholen is dat de coördinator een medewerker van de gemeente is die dit in zijn takenpakket heeft zitten. Alle aanvragen voor deze activiteiten lopen via deze coördinator en in overleg met de huidige vijf vrijwilligers wordt de activi-

teit ingepland. Er was ook budget dus konden we probleemloos materialen aanschaffen en onze gereedschappen uitbreiden met onder andere enkele sets buig- en kniptangetjes, figuurzaag gereedschap en soldeerboutjes.

Het is en blijft leuk

Op dit moment hebben we vier werkstukken die gemaakt kunnen worden, de legpuzzel, de zenuwspiraal, draadfiguren en een bootje van hout met een elastiekmotor. Het is en blijft leuk om te doen ook al maken we altijd

een van die vier werkstukken, er zijn telkens nieuwe enthousiaste kinderen die wij kennis kunnen laten maken met techniek/handvaardigheid. Alle vijf vrijwilligers hebben een achtergrond met techniek/handvaardigheid en het doet ons heel veel plezier om te zien dat dit soort activiteiten nog steeds leuk gevonden wordt (eigenlijk doen we het ook een beetje uit egoïsme, wij worden er zelf blij van). ■

Jan Stoffels, Gilde de Bevelanden.

Studenten helpen vluchtelingen

Nadat vorig jaar enkele studenten van de HHS (Haagse Hogeschool), voor hun stage voor HRM (Human Resource Management), met succes vluchtelingen begeleidden als taalcoach, stelde de HHS aan het begin van dit studiejaar onze vacatures voor taalcoaches weer open voor hun studenten. Toevallig kregen we rond diezelfde tijd een verzoek van het AZC (Asielzoekerscentrum) in Wassenaar om vluchtelingen te helpen met hun spreekvaardigheid.

Via zelfstudie een basisniveau

Er waren op het AZC geen taaldocenten aanwezig en vanwege corona was dat ook lastig te organiseren. De meeste vluchtelingen die zich aanmeldden hadden via zelfstudie een basisniveau bereikt. Het ging om statushouders, dus vluchtelingen met een verblijfsvergunning die op het AZC verbleven in afwachting van woonruimte in een Nederlandse gemeente.

Niveau viel niet tegen

Ons coördinatieteam voerde met alle aangemelde vluchtelingen een intakegesprek in Wassenaar. Het niveau viel ons niet tegen. Een enkeling viel af omdat hij helemaal geen Nederlands sprak, maar voor dertien van hen konden we op zoek naar een taalcoach.

Handboek Taalcoaching en instructiefilmpjes

Het lag voor de hand om de relatie te leggen met de studenten van



de Haagse Hogeschool. De meeste vluchtelingen waren jonge mannen, de studenten jonge vrouwen en dat matchte goed. De taalcoaches namen hun stage uiterst serieus en startten met enkele uren per week. Ze werden daarbij door ons ondersteund met het handboek Taalcoaching en via de instructiefilmpjes op de website van Het Begint met Taal. Ook namen de studenten in ruime mate deel aan de webinars en natuurlijk konden ze bij vragen en problemen bij ons terecht. Een enkeling moest afhaken vanwege ziekte of persoonlijke omstandigheden, maar de overige trajecten lopen nog steeds. Noch de studentes, noch de vluchtelingen hebben moeite met online ontmoetingen. Dat komt goed uit, want bij eventuele verhuizing naar een andere gemeente of bij sluiting van het AZC, kan de taalcoaching gewoon doorgaan tot het einde van het studiejaar.

NOCH DE STUDENTES, NOCH DE VLUCHTELINGEN HEBBEN MOEITE MET ONLINE ONTMOETINGEN

Omdat de studenten aan het eind van het traject hiervoor studiepunten krijgen toegekend, is de evaluatie wat uitgebreider dan gebruikelijk. Zo sluiten de coördinator, taalcoach en vluchteling de taalcoaching af met een gesprek waarin wordt teruggekeken op het traject en nagegaan wat het leerresultaat is van beide deelnemers. Ook voor ons zal dat een leerzame ervaring zijn. Hopelijk kunnen we elkaar dan in persoon ontmoeten. Zo niet, dan zullen we ons weer met een beeldscherm behelpen. ■

Team Samenspraak Vluchtelingen Den Haag



Vitale senioren contra het **nocebo-effect**

De afgelopen maanden lieten zien dat er veel verschillen zijn in wat ouderen kunnen, willen en doen. Kees Penninx schrijft over de gevolgen van de negatieve verwachtingen die de samenleving, inclusief zichzelf, van ouderen heeft. En hoe zichzelf aan zet zijn voor het benutten van hun talenten.

We kennen allemaal het placebo-effect. Je krijgt een neppil en toch word je er beter van. In zijn bestseller 'De meeste mensen deugen' bespreekt Rutger Bregman een minder bekend, maar niet minder indringend fenomeen: het nocebo-effect. Nocebo is het tegenovergestelde van placebo: de verwachting van een negatief effect bevordert het optreden van het negatieve effect.



'Ga maar genieten'

Als samenleving verwachten we van de ouder wordende mens niet zo veel. 'Ga maar lekker genieten van je pensioen, je hoeft niets meer.' Door jonge senioren te zien als aanstaande hulpbehoevenden, of als zelfgerichte hedonisten, krijgen we nocebo-gewijs wat we verwachten: meer hulpbehoevenden en hedonisten.

Veel te bieden

Het advies van de Raad van State maakt korte metten met dit nocebo-effect. Het bijzondere van dit advies vind ik dat het niet gaat over mensen met tekorten, zoals veel beleidsadviezen. Het gaat juist over mensen die iets over hebben. Tijd, levenservaring, talent, wijsheid, netwerken.

**NIET ALLEEN IN DE MEDIA,
DE POLITIEK EN DE CULTUUR,
OOK TUSSEN DE OREN VAN VEEL
OUDEREN ZIT NOG VEEL NOCEBO.
'MOET JIJ OP JOUW LEEFTIJD
NOG ZO NODIG...?'**



Bijdragen aan de samenleving

De Raad van State draait het miserabele beeld van de ouderdom radicaal om. De derde levensfase als geschenk van de eeuw. Een uiterst divers gezelschap dat op talloze manieren bijdraagt aan de samenleving. Heel verfrissend en actueel. Zeker nu ik zie dat de maatschappelijke perceptie in coronatijd enkel nog het beeld oproept van een kwetsbare en hulpbehoevende bevolkingsgroep.

Stimuleer en faciliteer de talenten van ouderen

Maar wie pakt dat geschenk uit, juist nu? En hoe? De Raad van State doet een aantal suggesties. Met inspiratie voor onder andere overheden, arbeidsorganisaties en aanbieders van zorg en welzijn. De opdracht: stimuleer ouderen om hun talenten in te zetten en om mee te blijven doen in de samenleving. En reken af met belemmerende wet- en regelgeving, negatieve verwachtingen en andere barrières voor zinvol engagement in deze levensfase.

**NOCEBO IS HET
TEGENOVERGESTELDE VAN
PLACEBO: DE VERWACHTING VAN
EEN NEGATIEF EFFECT BEVORDERT
HET OPTREDEN VAN HET
NEGATIEVE EFFECT.**

Actie van ouderen is nodig

Maar wie spreekt genoemde partijen daarop aan? Moeten ouderen gaan zitten wachten totdat alle deuren zijn geopend en drempels zijn weggenomen?

"Nee", zegt bijna-'third ager' Henk Nies elders in deze blogreeks. Ouderen kunnen volgens hem zelf ook veel doen met hun geschenk. Klopt als een bus, maar ik constateer een probleem. Niet alleen in de media, de politiek en de cultuur, ook tussen de oren van veel ouderen zit nog veel nocebo. 'Moet jij op jouw leeftijd nog zo nodig...?'

Op zoek naar eigen krachten

Gelukkig zijn er ook creatieve ouderen die daar heel anders over denken. Het burgerinitiatief 'POWER Veerkracht op leeftijd' ontwikkelt inspiratiegroepen voor en door actieve senioren. Getrainde vrijwilligers, zelf 60+, bieden generatiegenoten inspirerende workshops. Elke workshop behandelt een levensdomein: lichaam en geest, sociale relaties, materiële situatie, dagelijkse activiteiten en waarden en inspiratie. Zo inspireren deelnemers elkaar om een passend ontwerp te maken voor hun toekomst. Wat vind ik leuk? Waar zit mijn kracht? Waar neem ik gas terug?

Geen plaats voor ouderdoms-nocebo

Na afloop gaan groepjes deelnemers op eigen kracht aan de slag in lokale POWER-kringen. Die kringen blijven maar groeien. Zo bestaat 'POWER Veerkracht op leeftijd' inmiddels in meer dan twintig gemeenten. Ik zie enorm veel enthousiasme. Cees de Boer, een van de 'founding fathers': "Bij POWER zijn mensen bezig om het beste uit hun leven te halen." Voor ouderdoms-nocebo is hier geen plaats! ■

Kees Penninx

Afscheid Wim van Hiemst

Na meer dan 5 jaar neem ik per 1 maart 2021 afscheid van Gilde Rotterdam en de Stadsambassadeurs. Het waren 5 mooie jaren waar ik met veel plezier en genoeg opterugkijk. De tijd is omgevlogen. Het was een geweldige ervaring om met velen van jullie een nieuwe start te maken toen vanaf 1 januari 2016 Gilde Rotterdam geheel financieel onafhankelijk op eigen benen ging staan. Vele problemen en hobbels werden in het eerste jaar overwonnen en het lukte om met elkaar een toekomstbestendige organisatie neer te zetten. Een prestatie van formaat! Een paar mooie en financieel succesvolle jaren volgden waarbij de samenwerking met de Stadsambassadeurs vanaf eind 2019 voor mij een hoogtepunt vormde. Vanaf maart 2020 zijn we hard getroffen door de gevolgen van COVID-19. Mede dankzij tijdige en stevige ingrepen in de uitgaven staat de organisatie nog steeds overeind.

Zittende en nieuwe bestuursleden staan voor een moeilijke maar niet onmogelijke taak om samen met de vrijwilligers het Gilde en de Stadsambassadeurs door deze lastige tijd heen te loodsen. Ik heb er alle vertrouwen in dat dit met de energie, creativiteit en betrokkenheid van jullie allen gaat lukken. Ik dank jullie allen voor de samenwerking en wens jullie voor de toekomst alle goeds toe.

Hartelijke groet, Wim van Hiemst

Bernard Noorduyn, secretaris en Jan Wielaard, Coördinator Rondleidingen nemen, beide als co-voorzitter a.i., voorlopig de taken van Wim van Hiemst over.

Per 1 januari 2021 is Jan Wielaard, Coördinator Rondleidingen de opvolger van Rolf Rosenboom die per die datum is teruggetreden. Rolf was een van de oprichters van Stichting Gilde Rotterdam in september 2015.

Gilde Rotterdam

Eerste activiteit

Zaterdag 13 maart organiseerde Gilde De Graven, ondanks de slechte weersvoorspellingen, de 1^e korte wandeling. Zo'n 20 deelnemers liepen van de Schwienwei in Sittard naar Millen (D) en Tüddern (D) en vervolgens terug naar Schwienwei, het mooie natuurgebied in Sittard. Eindelijk kon het weer... en dat smaakt naar méér! ■

Gilde De Graven



WAT BIEDT het lidmaatschap van Gilde Nederland

- Centrale website + Ledenportaal
- Contacten met alle lokale Gilden, Gilde Nederland, SamenSprak, Coach4you, POWER Veerkracht op Leeftijd en Wandelen & Meer
- Vijf keer per jaar het digitale Gilde Magazine
- Facebookpagina
- Centraal aanspreekpunt voor lokale Gilden
- Centrale activiteitenkalender/jaarkalender
- Huisstijl
- Ondersteuning bij (bestuurs)problemen
- Ondersteuning bij publiciteit/promotie
- Ondersteuning bij het opzetten van een nieuw Gilde
- Ondersteuning op het gebied van wetgeving
- Ondersteuning voor:
 - SamenSprak
 - Coach4you
 - POWER Veerkracht op Leeftijd
 - Wandelen & Meer
- Jaarlijkse Gilde Jaardag
- Jaarlijkse Gilde WandelDag
- Jaarlijkse Deskundigheidsdag voor Wandelcoördinatoren
- Jaarlijkse Deskundigheidsdag voor coördinatoren Coach4you
- Jaarlijkse Deskundigheidsdag voor coördinatoren POWER
- Studiedagen voor coördinatoren SamenSprak
- Forumbijeenkomsten
- Regiobijeenkomsten
- Gouden of Zilveren Gildespeld (met oorkonde)

Colofon

Gilde Magazine
is een uitgave van **Gilde Nederland**
Stichting Gilde Nederland
Buitenweg 319
3602 XC MAARSSEN
M: 0651271417
Website: gilde-nederland.nl
E-mail: info@gildenederland.nl
Facebook: [gildenederland](https://www.facebook.com/gildenederland)

Hoofdredactie:
Hans Ursem
hansursem@gilde-nederland.nl

Eindredactie en vormgeving:
Hans Ursem

Met bijdragen van:
Gilde Nederland, Gilde Rotterdam
't Gilde de Bevelanden, Gilde Den Haag,
Gilde De Graven, Gilde Rotterdam,
POWER Veerkracht op Leeftijd,
Digitale en gedrukte media.

