MANO MESSENGER

De tweewekelijkse krant over projecten van Mano in coronatijd

Stichting Mano helpt kwetsbare Rotterdammers mee te doen in de samenleving. We ondersteunen bij de ontwikkeling van kwetsbaar naar daadkrachtig. Honderden Rotterdamse kinderen, jongeren, volwassenen en gezinnen volgen wekelijks activiteiten bij Mano of worden bezocht door een vrijwilliger. Vanwege de coronacrisis is dit nu beperkt mogelijk. Daarom hebben we hard gewerkt om onze programma's op andere manieren aan te bieden, zodat onze deelnemers in deze moeilijke tijden niet geïsoleerd thuis zitten, maar zich tóch kunnen blijven ontwikkelen. In onze terugkerende Mano Messenger lees je hoe we dat doen. In deze editie staan onze taalprojecten centraal.

Onze taalprojecten in tijden van corona

We organiseren verschillende taalprojecten voor volwassenen. Het zijn er dit jaar zes, te weten: De Opstap, Op Pad Met Taal, Samen Gezond, Gers met Geld, MenTaal ViTaal en Met Taal Op Orde. De eerste twee projecten zijn gloednieuw en zijn in juli gestart. Dit zijn basistaaltrajecten voor laaggeletterde Rotterdammers, waarbij we samen met de deelnemers hun leerdoelen bepalen en bedenken hoe ze die kunnen bereiken. De projecten bestaan uit klassikale groepslessen en individuele coaching. De andere vier projecten zijn gericht op gezondheid en financiën. Over beide soorten is in deze Messenger veel meer te lezen!

Toen het coronavirus uitbrak, stonden de twee nieuwe projecten nog in de kinderschoenen en stonden er (nog) geen deelnemers klaar om te beginnen. We zijn direct aan de slag gegaan met het bedenken van een digitale variant voor deze taallessen, om toch al een start te kunnen maken voor de zomer. De deelnemers die zich de afgelopen tijd hebben aangemeld, kregen zodoende een digitaal traject aangeboden in de vorm van een digitaal taalcafé en een online een-op-een coach. Dit was een mooie tussenoplossing en de deelnemers zijn hier heel enthousiast over. Inmiddels zijn we weer gestart met normale lessen (waarbij we uiteraard 1,5 meter afstand van elkaar bewaren) en ook daar zijn we erg blij mee.

Laaggeletterdheid in beeld

Uit onderzoek van Maastricht University blijkt dat 18 procent van de Nederlanders van 16 jaar en ouder laaggeletterd is. Dit zijn 2,5 miljoen mensen in Nederland die moeite hebben met taal, rekenen en/of digitale vaardigheden. Als je moeite hebt met taal, heeft dat gevolgen voor je dagelijkse leven. Je vindt minder snel een baan, je hebt minder grip op geldzaken en je kunt minder gezond leven.

In Rotterdam ligt het percentage laaggeletterdheid hoger, namelijk op 21 procent. Dit zijn 80.000 tot 96.500 Rotterdammers. Met name de gebieden Feijenoord, Charlois, IJsselmonde, Hoogvliet en Delfshaven zijn uitschieters; hier ligt het percentage laaggeletterden tussen de 30 en 36%.
Een groot probleem, want dit houdt in dat deze mensen niet voldoende zelfredzaam zijn en niet optimaal mee kunnen doen in de maatschappij. Mensen die géén moeite hebben met taal en rekenen hebben vaak geen idee hoe lastig het kan zijn als je niet over deze vaardigheden beschikt. Beeld je eens in hoeveel problemen het kan opleveren als je bij medicijnen de bijsluiter niet kan lezen. Als je niet begrijpt hoe vaak je medicijnen moet innemen of wat de bijwerkingen zijn, kunnen er gevaarlijke situaties ontstaan. En stel je eens voor dat je de post die binnenkomt niet snapt. Brieven van de overheid of van de school van je kind, rekeningen of belangrijke informatie over werkzaamheden in jouw buurt; als dat allemaal abracadabra voor je is, dan liggen (financiële) problemen al gauw op de loer.

Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat al deze mensen de mogelijkheid krijgen om de basisvaardigheden te leren. Gelukkig kunnen wij gratis taallessen aanbieden. Met onze projecten helpen we Rotterdammers een stapje verder op weg, zodat zij hun (taal)vaardigheden verbeteren, zelfvertrouwen opbouwen en beter mee kunnen doen in de samenleving.

Docent Adriaan vertelt

‘Hulp nodig hebben bij je financiën is niets om je voor te schamen’

Tijdens het project Gers met Geld coachen we Rotterdammers met schulden om financieel zelfredzaam te worden. In een klassikale setting werken we acht weken aan het verbeteren van de financiële kennis van de deelnemers. Onderwerpen die aan bod komen zijn post, inkomsten, uitgaven en rekeningen. Adriaan is met zijn 71 jaar onze oudste docent en daarmee misschien ook wel de wijste.

“Gers met Geld is ontstaan vanuit de schuldhulpverlening. Je komt in de schuldhulpverlening terecht als je zoveel schulden hebt dat je echt financiële problemen hebt. Er wordt dan beslag gelegd op je inkomen of uitkering en daarvan worden al je vaste lasten betaald. Je krijgt van de schuldhulpverlening een leefbudget, daar doe je je boodschapjes van en andere dingetjes. Als je schulden zijn afbetaald, kom je op een gegeven moment weer uit die schuldhulpverlening. En die mensen, die bijna weer het normale financiële leven ingaan, komen bij mij; bij Gers met Geld. Want je moet echt leren om weer goed met je geld om te gaan, anders zit je zo weer zonder.

Ik vind het belangrijk om die mensen te ondersteunen en dingen te leren, want ik weet hoe het is om in hun schoenen te staan. Ik weet hoe moeilijk het is om in de supermarkt te staan en trek te hebben in iets lekkers, een ‘biefstukkie’ of zo, en het niet te kunnen betalen. Mijn oma zei altijd: ‘Als je 1,25 in je zak hebt, heb je voor 1,50 honger’. Dat geldt voor heel veel mensen, dus het is zeker niet altijd ‘eigen schuld, dikke bult’ als je schulden maakt. Het kan iedereen overkomen; door het verliezen van je baan, een relatie die fout loopt of een nare scheiding. Dat vind ik belangrijk om te vertellen: mensen met schulden die hard moeten werken om eruit te komen, zijn geen tweederangsburgers. Bij Gers met Geld helpen we ze, zodat dat harde werken niet voor niets is. Want er is echt licht aan het einde van de tunnel! In de cursus leren we de deelnemers om te sparen, al zijn het maar kleine beetjes, om hun financiën inzichtelijk te maken en we geven veel tips om hun financiële situatie gezond te houden. Ik zal er een paar opnoemen, wie weet hebben jullie er ook wat aan!”

Adriaan en zijn cursisten

Vijf tips van Adriaan

Allereerst moet je inzicht hebben in je financiën. Maak een lijst van je inkomsten en je vaste lasten en trek die van elkaar af. Wat daaruit komt, is wat je te besteden hebt. Niet meer en niet minder.

Als je inzicht in je financiën hebt, weet je bijvoorbeeld dat je 200 euro overhoudt per maand. Als een maand vier weken heeft, pin dan elke week 50 euro en koop daarvan je boodschappen. Als je je geld in je portemonnee hebt, weet je precies wat je opmaakt. En als het op is, dan is het op!

Ga eens wat vaker naar de markt, meestal zijn groenten en fruit daar goedkoper dan in de supermarkt.

Koop niet wat er in de aanbieding is, maar koop wat je nodig hebt. Als er drie kilo kip in de aanbieding is, is het verleidelijk om dat te kopen. Maar als je deze week maar een kilo nodig hebt, is dat nog steeds goedkoper.

Zodra je merkt dat je écht geld tekortkomt en het ene gat met het andere vult, zoek dan hulp. Je hoeft je niet te schamen, er zijn – zeker in deze tijd – veel mensen die hulp nodig hebben bij hun financiën. In Rotterdam kun je bij de Rotterdamse Kredietbank aankloppen voor hulp.

In gesprek met Arrie

Van taalvrijwilliger naar docent

Op een zonnige zondagmiddag zitten we bij – nu nog – taalvrijwilliger Arrie in de tuin. Uiteraard op 1,5 meter afstand (en met een heerlijk kopje koffie). Arrie is 63 jaar en haalt over twee dagen haar diploma als NT2 (Nederlands als tweede taal) docent op! Daar mag ze best trots op zijn, vinden wij. Fijn is het ook voor ons, want nu kunnen we Arrie ook als docent gaan inzetten! Hoog tijd voor een gesprek met deze energieke, gedreven en vrolijke Rotterdammer.

Arrie

Hoe ben je bij Mano terecht gekomen?

Dat is een grappig verhaal. Ik ben altijd juf geweest op een basisschool, waar ik de laatste paar jaar ook NT2 onderwijs gaf. Ik werkte drie dagen, en dacht: ik ga er wat vrijwilligerswerk bij doen. Zo kwam ik bij Mano terecht. Ik werd taalvrijwilliger bij Mijn Diabetes, Mijn Zorg, een project van 12 lessen waarin mensen met een migratie achtergrond taalles en voorlichting over de zorg in Nederland omtrent diabetes kregen. Een NT2 docent gaf taalles, een geneeskundestudent verzorgde de medische lessen en ik was de verbindende factor. Ik was altijd aanwezig, assisteerde de docenten en toen is mijn liefde voor het NT2 onderwijs eigenlijk echt begonnen. Ik dacht: ‘Zo, dit is leuk zeg!’ Het triggerde me om de opleiding te gaan doen. Na Mijn Diabetes, Mijn Zorg stopte ik even met vrijwilligerswerk; ik ging me concentreren op mijn werk én op de NT2 opleiding.

Maar we hebben elkaar toch weer gevonden!

Ja, leuk hè. Toen corona losbrak, zat ik ineens thuis. De school was gesloten en ik dacht weer aan vrijwilligerswerk. Via de website van Rotterdammers voor elkaar, zag ik een advertentie van Mano. Ik belde en kon meteen aan de slag. Voor het project De Opstap mocht ik een digitaal taalcafé starten. In een taalcafé geef je taalles; je praat met elkaar over bepaalde onderwerpen, geeft opdrachten, vergroot de woordenschat van de deelnemers. De eerste keer vond ik het wel spannend, maar oh wat was het leuk! En bijzonder ook, want het was meer dan een les; het was elkaar ondersteunen. De deelnemers zaten natuurlijk ook in een lockdown, maar wel in een land waar ze de taal nog niet goed spraken en met hun familie mijlenver bij hen vandaan. Er werden zorgen uitgesproken en harten onder de riem gestoken. Het was een mooie eerste les.

Hoe ziet je taalcafé er uit?

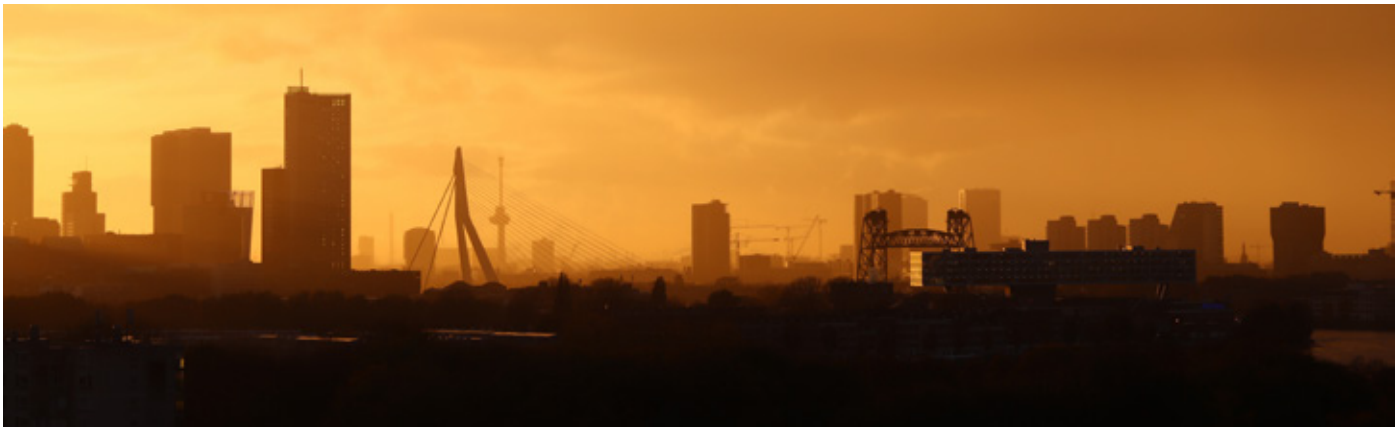
Ik heb vijf deelnemers: uit Rusland, Turkije, Azerbeidzjan, Roemenië en Kaapverdië en samen beslissen we wat het onderwerp van de volgende les is. Zo hebben we een les gehad over gezondheid, over wat je dromen zijn en morgen gaan we het hebben over Rotterdam. Ze hebben het me extra moeilijk gemaakt; want ze wilden meer weten over de geschiedenis, dus ik heb me uitgebreid zitten inlezen over mijn geboortestad. De deelnemers hadden ook huiswerk; ze moesten mij foto's sturen van twee van hun favoriete plekken in de stad. Die verwerk ik in mijn PowerPoint en daar vertellen ze dan over in de les. En ze vertellen ook allemaal wat over hun geboortestad. Zo leren ze spelenderwijs de taal en leren we ook van elkaar.

Wat maakt het NT2 onderwijs zo bijzonder voor jou?

Ik ben opgegroeid in Hillesluis en mijn ouders hadden een kruidenierswinkel. Ik denk dat ik tien jaar was toen de eerste Turkse en Marokkaanse mensen naar Nederland kwamen. Mijn ouders waren warme mensen en ze verwelkomden de gastarbeiders dan ook met open armen in hun winkel. Als klein meisje vond ik die nieuwkomers reuze interessant en was ik – net als mijn ouders – met hen begaan. Dat is eigenlijk altijd zo gebleven. Wat ik als docent heel leuk vind aan het NT2 onderwijs, is dat het zoveel creativiteit vereist. Elk mens moet je anders benaderen, elke keer ga je op zoek naar wat hem of haar interesseert en daar moet je creatief voor zijn. Bovendien leer ik ook weer van de mensen in mijn les; over hun taal, hun cultuur en de manier waarop zij in het leven staan. Dat is toch bijzonder?

En nu staat er iets leuks te gebeuren...

Overmorgen ga ik mijn diploma ophalen! Daarna ga ik door naar het kantoor van Mano om te praten over wat ik nu ga doen. Ze willen graag dat ik NT2 docent word en dat vind ik top. Als docent geef je les, maar doe je ook coaching; ga je met de deelnemers in gesprek over wat ze willen en hoe ze dat kunnen bereiken. Ik heb er zin in! In lessen maken voor leuke mensen, om iets voor ze te kunnen betekenen en om ook weer van hen te leren. Maar ik doe het wel rustig aan, ik ben ook al 63, hè. Naast het lesgeven ga ik lekker reizen en leuke dingen doen met mijn man.



5 Tips om te blijven bewegen

Francis is een duizendpoot; ze heeft een dansschoolketen, is bevallingscoach maar ze is ook coördinator van onze beweegdocenten. Eerst gaf ze zelf les, onder andere bij Samen Gezond en nu stuurt ze de docenten aan. Het belangrijkste van de lessen én van thuis bewegen is om het laagdrempelig te houden en om plezier te maken, vindt Francis. Om dat te realiseren, ook in deze tijden van corona, geeft ze wat tips.

1. Rek en strek je lijf elke dag. Na het opstaan bijvoorbeeld vijf minuutjes of voor het slapen gaan. Zo blijft je lichaam soepel en gezond; en het kan heel prettig zijn voor rug-, knie-, en nekklachten.

2. Je denkt er misschien niet aan, maar schoonmaken is absoluut ook een vorm van sport! Pak het ook zo aan. Als je intensief schoonmaakt, gebruik je heel veel spieren en doe je een echte work-out.

3. Ga lekker wandelen, al is het maar een kwartiertje. Het is de minst blessuregevoelige vorm van bewegen en je komt ook nog eens tot rust, zowel fysiek als mentaal.

4. Neem de trap in plaats van de lift of de roltrap.

5. Doe een 'wall-sit', gewoon als je televisie kijkt. Ga met je rug tegen de muur staan, zak rustig naar beneden, doe je voeten een stap naar voren en ga zitten zoals je ook op een stoel zou zitten, maar dan tegen de muur. Zorg dat je knieën in een hoek van 90 graden staan. Houd vol en krijg ontzettend sterke bovenbenen!

5 Tips voor een gezonde voeding

Astrid heeft Voeding & Gezondheid gestudeerd in Wageningen, maar heeft nu al jaren een baan in de communicatiesector. Gelukkig vindt ze voeding en gezond leven nog steeds zo interessant, dat ze er wél wat mee doet in haar vrijwilligerswerk. Zo gaf ze bijvoorbeeld voorlichting tijdens een les van Samen Gezond. Speciaal voor de lezers van de Mano Messenger geeft Astrid wat tips om ook in deze bijzondere tijden gezond te eten.

1. Verander kleine dingetjes in je eetpatroon als je gezonder wil leven. Ga van gewone pasta over op volkorenpasta; doe je chocoladepasta de deur uit en eet pindakaas op brood; gebruik voortaan maar een drupje honing in je thee en geen hele lepel. Doe vooral niet alles tegelijk, je lichaam moet aan elke verandering wennen, dus kies één verandering om mee aan de slag te gaan.

2. Doe het samen! Als je gezonder wil eten, bespreek dat dan met je partner of met je gezin. Spreek samen bijvoorbeeld af: we gaan in ieder geval een keer per week vegetarisch eten. Als je het samen overlegt en besluit, kun je elkaar ook goed helpen om het vol te houden.

3. Doe geen boodschappen als je honger hebt. Zelfs ik kan dat niet, hoor! Als je met honger naar de supermarkt gaat, gooi je alles in je kar, ook dingen die je niet nodig hebt of die niet gezond zijn...

4. Als je een hongergevoel hebt, drink dan eerst een groot glas water of eet een flink stuk komkommer. Kijk daarna hoeveel honger je nog over hebt.

5. Als gezond eten echt lastig is en je gezondheid ook in gevaar komt, vraag dan advies aan een diëtist. Vanuit de basisverzekering krijg je per jaar drie uur vergoed als er een geneeskundig doel is: bijvoorbeeld wanner je te veel of te weinig weegt, wanneer je diabetes, een hoge bloeddruk of maag- en darmproblemen hebt. Dan kost het bezoek aan de diëtist je dus niks.

In het zonnetje

In elke editie van de Mano Messenger wordt een bijzonder persoon in het zonnetje gezet. Iemand die iets fijns of opmerkelijks doet voor een ander. Deze keer zet projectmedewerker Melanie, docent Tina in het zonnetje. 'Een waanzinnig goede en betrokken NT2 (Nederlands als tweede taal) docent die jammer genoeg met pensioen gaat…'

"We hebben pas twee jaar van Tina kunnen genieten en nu gaat ze ons alweer verlaten! Desalniettemin heeft ze in die twee jaar een behoorlijke indruk op ons gemaakt. Tina startte als docent bij het project Mijn Diabetes, Mijn Zorg; daarna deed ze het project MenTaal ViTaal en ze sloot haar carrière bij ons af als docent bij Samen Gezond. Allemaal projecten waarbij het leren van de Nederlandse taal aan mensen met een migratie achtergrond hand in hand ging met het delen van kennis over gezond leven. En dat was voor Tina een gouden combinatie. Ze houdt van sporten en bewegen en ze vindt het heel belangrijk om zich in te zetten voor kwetsbare mensen.

Tina

Vooral voor kwetsbare vrouwen - die ze in onze projecten veel tegenkwam – had ze een speciaal plekje in haar hart. Tina vertelde me eens dat dat er al vroeg in zat; op de foto hierboven zie je dan ook een jonge Tina samen met de groep dames die ze toen begeleidde.

Tina zag dat haar deelnemers leerden en zich ontwikkelden; en daar deed ze het voor. Mensen in hun kracht zetten was haar specialiteit. Maar Tina was niet alleen een gepassioneerde docent voor deelnemers, ook voor ons op kantoor was ze superfijn om mee te werken. Ze was enorm betrokken, deed mee met elke training, ze schakelde snel en geregeld kregen we foto's doorgestuurd van de leuke lessen die ze verzorgde.

Dus lieve Tina, bedankt voor al je toewijding en gedrevenheid. We hopen dat je ontzettend gaat genieten van de vrije tijd die voor de deur staat. Gelukkig gaf je aan dat je best nog wat zou willen doen voor ons, ook nu je met pensioen bent, dus dit is geen officieel afscheid! We hopen je – als dat genieten je een beetje gaat vervelen – weer terug te zien bij een mooi project. Heel veel liefs van het hele team!"

"Bedankt voor al je toewijding en gedrevenheid. We hopen dat je ontzettend gaat genieten van je vrije tijd!"

- Melanie

Interview met Farah - deelnemer Met Taal Op Orde

‘Nu kan ik alles zelf!’

Als je vanuit een ander land naar Nederland verhuist, zijn veel dingen nieuw. Het weer, de mensen, de taal. Maar wat ook nieuw is, is de manier waarop we in Nederland onze persoonlijke administratie doen. Voor nieuwe Rotterdammers heeft Mano daarom het project Met Taal Op Orde, dat gericht is op het vergroten van de woordenschat én de kennis van administratie. Farah haalde onlangs haar certificaat en vertelt er graag over.

Farah

Kun je wat over jezelf vertellen?

Ik ben Farah en ik ben 22 jaar. Ik ben half Spaans en half Marokkaans. In Marokko heb ik gestudeerd: ik heb mijn master in English Literature maar ik heb ook een diploma als make-up artist en bodybuilder coach. Voor de liefde ben ik twee jaar geleden naar Nederland gekomen. En nu woon ik hier in Rotterdam met hem samen. Ik vind Rotterdam een leuke stad, het is hier heel modern en er zijn veel groene stukken. Het lekkere weer uit Marokko mis ik natuurlijk wel een beetje!

Hoe kwam je bij Met Taal op Orde terecht?

Mijn Syrische vriendinnen vertelde me erover. Ze zeiden: ‘Het is echt een goede klas en je leert veel over je administratie.’ Dat leek me interessant dus ik heb me opgegeven. In twaalf lessen heb ik heel veel geleerd, bijvoorbeeld hoe ik een sollicitatiebrief moet schrijven, hoe de DigiD werkt en zelfs hoe ik online kan winkelen want ook dat gaat in Nederland heel anders dan in Marokko.

Wat heeft de training voor je betekend?

Ik ben onafhankelijk geworden. Ik heb een hele lieve vriend en hij deed alles voor me. Brieven lezen, administratie regelen. Dat moest ook, want ik begreep het niet. Maar eigenlijk was ik daar niet blij mee, want ik wil graag zelfstandig zijn. Dankzij Met Taal Op Orde ben ik dat nu ook. Ik weet welke brieven ik moet weggooien en welke ik moet bewaren; de echt belangrijke papieren bewaar ik in een mapje. Ik weet dat groene enveloppen van de gemeente Rotterdam komen, de blauwe van de Belastingdienst en dat je eigenlijk alles kunt regelen met je DigiD. Nu kan ik alles zelf!

Hoe ziet je toekomst eruit?

Ik heb een grote droom: ik wil graag mijn eigen bedrijf opzetten waarmee ik biologische make-up verkoop. Daarom ga ik vanaf september ook de studie International Business volgen aan de Hogeschool van Rotterdam. Ik heb daar veel zin in! Ook ben ik op zoek naar een bijbaan. Ik hoop een baan te vinden waarin ik veel contact heb met mensen, zodat ik de Nederlandse taal en de Nederlanders zelf nog beter leer kennen.

Stichting Mano in tijden van corona

Het coronavirus zet de wereld op zijn kop. Dat geldt voor iedereen en met name ook voor de kwetsbare Rotterdammers waar wij ons als Stichting Mano voor inzetten. Veel mensen vragen ons of ze iets kunnen betekenen. Dat is hartverwarmend om te merken! Tegelijk wordt ook heel duidelijk hoeveel mensen juist nu op ons rekenen, hoe klein hun reserves en netwerken zijn, hoe snel ze in de eenzaamheid verdwaald raken, hoe de nieuwe onzekerheden hen bezighouden en direct (verder) in de problemen duwen.

Onze begeleidingstrajecten en cursussen bieden we momenteel digitaal aan. Bij het starten van digitale activiteiten en het rondbrengen van boodschappen, medicijnen en kinderboekenpakketten hebben we vastgesteld dat veel van onze deelnemers niet over een laptop, tablet of smartphone beschikken. En juist nu zijn deze onmisbaar!

Er is dan ook meer dan genoeg te doen en nieuwe helpende handjes en donaties verwelkomen wij met alle liefde. Daarom zijn wij de campagne 'Heel Rotterdam Helpt een Handje Mee' gestart. We kunnen de volgende zaken goed gebruiken:

- Nog meer helpende handjes – Meld je hier aan als vrijwilliger
- Donaties in de vorm van apparatuur en materialen (laptops, tablets, smartphones, kinderboeken, spelletjes)
- Free publicity voor onze campagne (hulp bij verspreiden van onze actie over je netwerk)

Ben je niet in de gelegenheid om je tijd te doneren? Een geldelijke bijdrage voor ons noodfonds is altijd van harte welkom! Doneren kan via het donatieformulier.

Colofon

Met medewerking van:
Arrie
Adriaan
Farah
Francis
Astrid

Redactie:
Myrthe Rensen
Melanie Peters

Journalist:
Lianne Collignon

Vormgeving:
Marcel van den Assem - Kadanz

MANO

Met grote dank aan:

Gemeente Rotterdam, VSB Fonds, FondsDBL, Buurtwerk/SWK Groep, Indigo Preventie, Solidarodam, Fundatie Van den Santheuvel, Sobbe, Fonds21, Rabo Rotterdam, ZonMw, Stichting van Schulden Naar Kansen.