

STERK AAN HET WERK FESTIVALKRANT

vol leuke leertips, spelletjes en opdrachten!

In gesprek

Dick de Jong
en Nico Foppen

“Je blijft
altijd leren
over jezelf!”

Fijn dat je deze Sterk aan het Werk-Festivalkrant 2025 leest! We willen je laten zien dat leren écht leuk kan zijn. Als je nieuwe dingen probeert, kun je groeien. Dat helpt je op je werk en in je dagelijks leven.

In deze krant lees je alles over de vijf thema's van het festival:

Taal en cultuur

Prettig samenwerken

Geld en rekenen

Digitale vaardigheden

Gezond en veilig werken

Dit jaar is er extra aandacht voor **Artificiële (=kunstmatige) Intelligentie, ook wel: AI**. Kom je naar het festival? Bezoek dan de AI-workshop van **Sanne Cornelissen**. Daar hoor je op een makkelijke manier wat AI is. Je leert ook hoe je AI slim én leuk kunt gebruiken.

De vijf thema's zie je niet alleen op de werkvloer, maar ook thuis. Met de puzzels en opdrachten kun je meteen oefenen. In de Festival-app (via www.lerenwerktvooriedereen.nl) vind je nog meer leuke oefeningen en uitdagingen.

Oók dit jaar organiseren we het Sterk aan het Werk-festival. Maar dit keer komen wij naar jou toe! In november reizen we door het land met drie regionale Festivaldagen:

- 12 november – Vriezenveen (Noord)
- 19 november – Utrecht (Midden)
- 26 november – Uden (Zuid)

Het programma van elke Festivaldag is van 09.30 tot 13.00 uur, mét een lekkere lunch. Ook dit jaar ontvangt **Lucille Werner** je met veel energie en inspiratie. Wil je erbij zijn? Vraag je leidinggevende dan om snel een plek voor je te reserveren.

Misschien denk je nu: "Leren? Dat is niets voor mij." Maar misschien zeg jij straks hetzelfde als een deelnemer vorig jaar: "Sterk aan het Werk liet mij zien dat ik wél kan leren. En dat ik het zelfs leuk vind!" Dat gevoel willen we jou ook geven. Met deze krant, de Festival-app en de Festivaldagen helpen we jou om een stap te zetten. **Want groot of klein: elke stap telt.**

Laten we samen ontdekken hoe leren werkt voor iedereen. Voor nu: veel leesplezier!

Team SBCM

In deze krant

P.4 Taal & cultuur

P.5 Geld & rekenen

P.6 In gesprek met Dick de Jong

P.7 Gezond & veilig werken

P.8 Digitale vaardigheden

P.9 In gesprek met Nico Foppen

P.10 Prettig samenwerken

P.11 Colofon



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.





De nieuwe Toppercampagne

In 2025 krijgt de bekende Topperverkiezing een nieuwe vorm: de Toppercampagne.

Wie is jouw Topper?

Van 1 juli tot en met 1 oktober 2025 kan elk sociaal ontwikkelbedrijf maximaal vijf Toppers aanmelden. Toppers zijn medewerkers die met veel doorzettingsvermogen en hard werken nieuwe dingen hebben geleerd.

Iedere Topper krijgt aandacht

Van november 2025 tot en met oktober 2026 vertellen we elke maand het verhaal van een Topper op onze website (www.sbcm.nl/tools/topperverskiezing/). In deze verhalen lees je wat de Toppers hebben geleerd. En wat dit voor hun werk en leven betekent.

We hopen dat de verhalen jou ook aanmoedigen om zelf te blijven leren en je te ontwikkelen!



Van links naar rechts: **Jason Broekman, Romy Tros en Gerard Westreenen.**



Benieuwd naar de reactie van de prijswinnaars van de Topperverskiezing 2024? Bekijk de video's via de QR-code!



“Het afgelopen jaar volgde ik trainingen in taal, rekenen en digitale vaardigheden. Ik haalde ook mijn VCA-basis en heftruck-certificaat. Ik pak de kansen die ik krijg. En als het even tegenzit, probeer ik het gewoon opnieuw.”

- **Gerard Westreenen (prijswinnaar regio Midden)**
werkt als productiemedewerker bij Drechtwerk.



Wat eten we vandaag?

Deze soep heet ‘Mercimek Çorbası’. In Turkije eten veel mensen deze soep als lunch of bij het avondeten. De soep is gemaakt van rode linzen, ui en citroen. In Nederland noemen we dit ‘linzensoep’.

Dit heb je nodig (4 personen):

- 200 gram rode linzen
- 1 ui
- 1 citroen
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel komijn
- 1 liter water
- Zout
- Brood om erbij te eten



Zo maak je het:

1. Snijd de ui in stukjes.
2. Verhit de olie in een pak. Bak de ui twee minuten.
3. Voeg de linzen en het water toe. Laat 15 minuten koken.
4. Voeg de zout en komijn toe.
5. Pureer de soep met een staafmixer en knijp een beetje citroen erover.
6. Serveer de soep met brood erbij.



Tip: leg alles wat je nodig hebt klaar voordat je begint!

Feesten van de wereld

Welke feest hoort bij welk plaatje?
Trek een streep.

Ramadan

Diwali

Keti Koti

Holi

Suikerfeest

Kerstmis



2



1



3



4



5



6



Als je meer weet over een andere cultuur, dan begrijp je elkaar beter. In de Festival-app leer je meer over andere culturen.

Antwoorden: 1 = Holi, 2 = Diwali, 3 = Keti Koti, 4 = Suikerfeest, 5 = Ramadan en 6 = Kerstmis



"Ik leerde omgaan met geld door te doen. Iemand die meekijkt, geeft rust en overzicht. En ik ben scherp op aanbiedingen!"

- **Shania Jacobs**

werkt bij de "Eigen leerwerk infrastructuur" van Senzer Helmond.



Geld & rekenen

Help Amir zijn werkdag door!

1



Amir begint om 08:30 uur op de werkplaats. Hij vertrekt met de bus van huis om 07:50. Hoeveel minuten heeft hij om op tijd te komen?

2



De pauze begint om 10:00 uur. Dan gaat Amir een kop koffiedrinken met zijn collega's. Amir kijkt op zijn klok. Het is 09:47 uur. Over hoeveel minuten heeft Amir pauze?

3



De pauze duurt 15 minuten. Amir is om 10:27 weer terug op de werkplaats. Is hij op tijd? Leg je antwoord uit.

4



Amir is klaar om 17:00 uur. De bus naar huis vertrekt om 17:11. Hoeveel tijd heeft Amir om naar de bushalte te lopen?

Koffiepauze



Amir heeft €1.50. Wat kan hij kopen in de pauze?

Product	Prijs
Appel	€0,50
Tosti	€1,50
Sapje	€1,00
Chocosnack	€1,25
Banaan	€0,60

Waarom kies je dat?

De groene antwoorden zijn de oplossing: 1: 07:50 + 40 minuten = 8:30 uur, 2: 09:47 + 13 minuten = 10:00 uur, 3: Amir is niet op tijd: de pauze begint om 10:00 uur + 15 minuten = 10:15 uur en 4: 17:00 + 11 minuten = 17:11 uur.

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

$$\text{Peertje} + \text{Peertje} + \text{Peertje} = 24$$

$$\text{Peertje} + \text{Peertje} + \text{Rad} = 21$$

$$\text{Rad} + \text{Rad} + \text{Rad} = ?$$

Antwoord: Peertje = 8 en Rad = 5, Antwoord = 15



Heb je te weinig geld om huur, zorg-verzekering en/of boodschappen te betalen? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Dat kan een familielid zijn, je leidinggevende of de vertrouwenspersoon op je werk. Op de website van SBCM vind je tips om met geldzorgen om te gaan: www.sbcm.nl/actueel/tips-bij-geldzorgen/

In gesprek

Dick de Jong

Dick de Jong is een bezige bij. In zijn vrije tijd zingt hij in een koor. Hij kookt graag Indische en Chinese gerechten. Ook bakt hij hartige taarten en schrijft hij fantasieverhalen. Daarnaast vindt hij rust en inspiratie als Reiki-behandelaar. Reiki is een manier om mensen met handcontact te laten ontspannen.

Zijn werk is net zo afwisselend als zijn hobby's. Hij werkte eerst als SW-medewerker en voorman bij een kwekerij. Daarna ging hij aan de slag bij het preventieteam van Scalabor. Later maakte hij de stap naar een baan buiten de SW, maar nog steeds binnen Scalabor. Hier werkt hij nu als KAM-coördinator. Dat betekent dat hij zich bezighoudt met Kwaliteit, Arbo (veilig werken) en Milieu. Een leven lang leren past helemaal bij Dick. In dit artikel lees je zijn bijzondere verhaal.

Je hoeft het niet alleen te doen

Aan het begin van zijn loopbaan werkte Dick vooral met zijn handen, in de kwekerij. Hij had het daar naar zijn zin en leerde veel over planten. Na een tijdje wilde hij werk doen waarbij hij meer moest nadenken. Hij vertelt: "Ik ben toen een opleiding gaan volgen: middelbare veiligheidskunde. Zo kon ik een andere rol krijgen. Ik heb geleerd dat je zelf de eerste stap moet zetten. Alleen jij kunt dat doen. Maar, je hoeft het niet in je eentje te doen. Als je kwetsbaar durft te zijn en vraagt wat je nodig hebt, zijn er altijd mensen die je helpen en steunen."

Grenzen verleggen

De afgelopen jaren heeft Dick veel gedaan en geleerd. Hij ontdekte dat hij graag andere mensen verder helpt. Hij vertelt: "Ik vind het geweldig om samen met mensen te kijken naar het echte probleem. En dan te bedenken: hoe kan ik verder helpen, zodat jij gelukkiger bent?".



Op de werkvloer spreekt hij collega's moed in als ze er even doorheen zitten. Dick weet ook uit eigen ervaring dat je soms je grenzen moet verleggen. "Soms denk je van tevoren dat je iets niet kunt. Maar als je eenmaal bezig bent, lukt het vaak toch. Ik had bijvoorbeeld nooit gedacht dat ik nog de stap naar een gewone baan zou maken. Toen de functie van KAM-coördinator vrijkwam, heb ik echt wel even getwijfeld. Maar mijn vrouw geloofde in mij en gaf me het duwtje dat ik nodig had."

Soms denk je van tevoren dat je iets niet kunt. Maar als je eenmaal bezig bent, lukt het vaak toch.

Haal eruit wat erin zit!

Duurzame inzetbaarheid is voor Dick belangrijk. Dat betekent: goed kunnen blijven werken, nu en in de toekomst. Daarom zit Dick in de vitaliteitscommissie 'Fitter!'. Hij vertelt: "Jouw gezondheid moet voorop staan. Dat is heel belangrijk als je gezond aan het werk wilt blijven. Als je fit bent, heb je meer energie. Meer energie om te leren, te werken en leuke dingen te doen. Dan zul je vanzelf merken dat je meer zelfvertrouwen krijgt. Ik wil de lezers van de Festivalkrant meegeven: "Haal eruit wat erin zit!". Misschien klinkt het wat spiritueel, maar ik deel het toch: het gaat niet om de bestemming, maar om de reis. Het is niet erg als het niet meteen lukt of dat je het soms even niet weet, zolang je maar blijft leren. Je hele leven lang!"



EEN MIJLPAAL VOOR DICK WAS HET HALEN VAN ZIJN MIDDELBARE VEILIGHEIDSKUNDE DIPLOMA!



“Door veilig te werken help je jezelf en je collega’s. Zo blijft de werkplek prettig voor iedereen!”

- Petra Oldenhage
werkt als adviseur bij SBCM



Zorg goed voor jezelf!

Kies steeds een antwoord en leg uit waarom.

Je eet graag samen met je collega’s in de pauze. Waar kies jij voor?

- ☐ Ik koop in de kantine een frikandelbroodje.
- ☐ Ik neem een gezonde lunch mee van huis.

.....

.....

Iedereen maakt zich weleens zorgen. Bijvoorbeeld over werk, geld of gezondheid. Wat doe jij als je je zorgen maakt?

- ☐ Ik houd mijn zorgen voor mezelf. Ik vind het moeilijk om erover te praten.
- ☐ Ik praat met iemand over mijn zorgen en vraag om hulp.

.....

.....

Het was een drukke dag op het werk. Je bent moe, maar je had afgesproken om met een vriend te wandelen.

- ☐ Ik zeg de afspraak met mijn vriend af en ga op de bank liggen.
- ☐ Ik ga toch wandelen. Bewegen is goed voor mij.

.....

.....



Tip: bespreek jouw keuzes eens met een collega. Zo leer je van én met elkaar.



Meer weten over gezond en veilig werken? Scan de QR-code!

Een fit lijf

Welke drie afbeeldingen zijn goed voor je lichaam? Zet er een vinkje bij.

A



Een half uur wandelen per dag

B



Uren scrollen op de telefoon

C



Water drinken (minimaal 1.5 liter per dag)

D



De trap nemen in plaats van de lift

E



Roken in de pauze

F



Te weinig slapen (minder dan 7 uur per nacht)

Goed voor je lichaam: a, c, d.

Hoe ziet een veilige werkplek eruit?

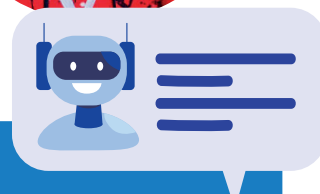
Kies welke werkplek er veilig uitzielt. En leg uit waarom de werkplek op de andere afbeelding er onveilig uitzielt.





“Krijg je een kans? Pak die! Laat het verleden los en kijk vooruit. Bedenk wat je wil leren en ga ervoor. Je zult zien dat je meer plezier krijgt in je werk en vaak ook meer taken en verantwoordelijkheden.”

- **Jason Broekman (prijswinnaar regio Zuid)**, werkt bij het groenbedrijf van WVS



Wat kan AI wel én niet?

AI staat voor **Artificiële (=kunstmatige) Intelligentie**. AI is een slimme techniek waarbij computers taken uitvoeren die normaal door mensen gedaan worden, zoals leren, denken en beslissen. Lees elke zin. Zet een vinkje bij wat AI kan doen en een kruisje bij wat AI niet kan doen.



Een tekst voor je schrijven. Zoals een brief of samenvatting.



Weten wat goed is voor jou persoonlijk.



Zien of een e-mail nep is.



Een boodschappenlijstje maken bij een recept.



Voelen of jij verdrietig bent.

Antwoorden: 1. AI kan teksten schrijven. 2. AI weet niet uit zichzelf wat jij nodig hebt of voelt. 3. AI kan nep-emails herkennen. 4. AI kan automatisch een lijstje voor je maken. 5. AI kan niet voelen en weet niet of jij verdrietig bent.



Digitale woorden

Kun jij deze Engelse woorden vinden in de puzzel? Je hoort en gebruikt ze in Nederland ook vaak.

- ☐ E LEARNING
- ☐ CHATGPT
- ☐ WIFI
- ☐ INLOGGEN
- ☐ PHISING
- ☐ SMARTPHONE

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



Wil je meer weten over AI?

Praat er eens over met je leidinggevende of een collega.



De wereld wordt steeds digitaler. Dat is soms best spannend en lastig. Wil je hier meer over weten en leren? Maak de oefeningen in de Festival-app.

In gesprek

Nico Foppen

Nico Foppen is bestuurder bij CNV. Hier zet hij zich in voor gelijke kansen voor iedereen. Vooral voor mensen die wat extra hulp kunnen gebruiken. Daarom zorgt hij voor eerlijke en goede arbeidsvoorwaarden op het werk. Zo heeft iedereen het beter op de werkvloer. Wat drijft Nico in zijn werk? En hoe blijft hij zelf leren, ook als het even niet loopt zoals hij had bedacht?



Met plezier en energie aan het werk

Tegenwoordig kun je veel verschillende dingen doen in je werk. Nico vertelt: "Bijna niemand doet nog 25 of 30 jaar precies hetzelfde werk bij dezelfde organisatie. En dat is denk ik ook goed. Door af en toe iets anders te doen, blijf je fit en scherp. Je leert nieuwe dingen over jezelf. Misschien ontdek je wel een talent waarvan je niet wist dat je het had! Ik denk dat mensen gelukkiger zijn in hun werk als ze blijven leren. Dan werk je met plezier en energie aan iets dat goed bij je past."

Je blijft altijd leren over jezelf

Zelf heeft Nico in zijn leven veel verschillende banen gehad en opleidingen gevolgd. Niet alles liep zoals gedacht. Nico: "Ik begon ooit aan een opleiding Rechten. Ik haalde mijn eerstejaarsdiploma, maar daarna stopte ik. Nu denk ik: 'Het paste niet bij mij'. Door de jaren heen leer je jezelf steeds beter kennen. Voor mij is het leven een zoektocht naar wat wél bij je past. En ook nu – op mijn 59e – weet ik het niet altijd, hoor. Daarom praat ik er graag over met anderen. Met collega's, vrienden of kennissen. Soms zien zij jouw talenten beter dan jijzelf. Als medewerker kun jij daar ook hulp bij krijgen. Praat eens met een leerambassadeur of met een collega die je vertrouwt. Stel eens de vraag: 'Wat denk jij dat bij mij past?'".

De straat op en flyers uitdelen

Ook in zijn privéleven is Nico bezig met zijn ontwikkeling. Hij vertelt dat zijn vrouw en hij lid zijn van de politieke partij Volt. Nico: "We gaan regelmatig naar bijeenkomsten in Zwolle. Daar praten we met anderen over onderwerpen die te maken hebben met andere landen, want Volt is een Europese partij. Soms gaan we ook de straat op om folders uit te delen en met mensen te praten. Dat is best spannend! Ik vind het leuk dat er veel jonge mensen actief zijn bij Volt. Mijn vrouw en ik vallen dan wel een beetje op, wij zijn vaak de enigen met grijze haren!"

Blijf in beweging

Blijven leren en jezelf ontwikkelen, dat vindt Nico belangrijk. "Mijn vrouw zegt altijd: 'een vliegende kraai vangt altijd wel iets'. Dus: blijf in beweging en ga niet stilzitten! Leren hoeft niet altijd uit een dik boek te komen. Het kan óók in de praktijk. Veel mensen leren liever door zelf iets te doen. Ik hoop dat we met de Festivalmaand veel nieuwe medewerkers kunnen inspireren om met leren aan de slag te gaan. Ook ga ik graag op bezoek bij SW-bedrijven tijdens de Festivalmaand. Dan praat ik met mensen, zie ik hoe ze samenwerken en waar ze plezier in hebben. Dat helpt mij weer om mijn werk beter te doen!"

Prettig samenwerken



“Zie je een probleem op het werk? Praat erover met collega’s. Durf voor jezelf op te komen, ook als dat lastig is. Jij mag er zijn. Iedereen mag er zijn. Dat heb ik dit jaar geleerd.”

- Romy Tros (prijswinnaar regio Noord),
werkt als padenruimer bij WerkSaam West-Friesland.



Waar denk jij aan bij fijn samenwerken?

Als je denkt aan ‘fijn samenwerken’, welke woorden passen daar het beste bij? Schrijf de woorden op in de wolk hieronder.



Welke emoji's kun je gebruiken op werk?



Wel gebruiken



Vriendelijk gezicht



Akkoord of goed gedaan



Afspraak



Telefoontje



Applaus



Niet gebruiken



Te persoonlijk of romantisch



Ongepast in werkcontact



Te persoonlijk



Te persoonlijk of romantisch



Te persoonlijk of romantisch

Sociale media

Via sociale media kun je contact houden met iedereen. Bijvoorbeeld via WhatsApp. Maar wat deel je wel en wat deel je niet? Zet een ✓ als het oké is en een ✗ als het niet oké is.



- ☐ Je maakt een foto van een collega met vieze werkkleren en stuurt het naar anderen om te lachen.
- ☐ Je stuurt een collega een berichtje: “Goed gedaan vandaag!”
- ☐ Je schrijft in de groepsapp: “Ali is altijd zo langzaam, ik doe al zijn werk.”
- ☐ Je maakt een nieuwe groepsapp en laat één collega expres buiten de groep.
- ☐ Je stuurt een collega een berichtje: “Bedankt voor je hulp!”



Werken doe je niet alleen, maar samen met je collega's. Prettig samenwerken maakt het werk leuker! Wil je hiermee aan de slag? In de **Festival-app** kun je hiermee oefenen.

Antwoord: 1. Niet oké, dit kan iemand kwetsen. 2. Oké, een compliment is altijd fijn. 3. Niet oké, dit is roddelen. 4. Niet oké, iedereen moet mee kunnen doen. 5. Oké, iemand bedanken is altijd goed.



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. 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.



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? Je kunt hier naast het lenen van boeken, ook terecht voor hulp bij (digitale) regelzaken, zoals je belasting.



Kijk voor meer informatie op www.bibliotheek.nl/hulp-bij-internetten

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/loopbaanloket
- Ben je lid van de CNV? Kijk op www.jamesloopbaan.nl
- Ook kan je tips vinden op www.fnv.nl/acties/samenleren-is-leuk-er-werken

Stichting Lezen en Schrijven

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

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

Eenvoudig Lezen-app

Met de Eenvoudig Lezen-app kun je lastige brieven van de overheid omzetten naar makkelijke taal via www.leessimpel.nl





Heb jij de
Festival-app
al uitgetest?

Hier kun je nog
veel meer leren!

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

