

STERK AAN HET WERK KRANT

Leren werkt voor iedereen!



Lucille Werner
deelt haar
favoriete recept!



Hoe leer jij?

Ondek jouw manier



**"Blijf nieuwsgierig,
probeer nieuwe dingen en
wees trots op wat je kunt!"**

Nico Foppen - bestuurder van CNV en SBCM



SBCM
A&O-fonds SW

Fijn dat je deze Sterk aan het Werk-krant 2026 leest! We willen je laten zien dat leren écht leuk kan zijn. Daarom gaat deze krant over leren en ontwikkelen. Op je werk, samen met collega's of in je dagelijks leven. Iedereen kan leren. Als je nieuwe dingen probeert, kun je groeien. Vaak ontdek je dat je meer kunt dan je zelf dacht.

Op het werk leer je bijvoorbeeld een nieuwe taak, beter samenwerken of werken met de computer. Door te oefenen, ga je steeds meer zelf doen. Je kunt meer zelfvertrouwen krijgen en zelfstandiger worden. Je krijgt nieuwe energie om sterk aan het werk te gaan! Grote stappen zijn mooi, maar kleine stappen zijn net zo belangrijk.

In deze krant vind je verhalen van mensen die iets nieuws hebben geleerd. Je vindt ook tips, opdrachten en puzzels. Ontdek zelf hoe jij graag leert en wat jij leuk vindt. Iedereen leert op een eigen manier. Daarom kun je in deze krant zelf oefenen met wat bij jou past.

Ook dit jaar organiseren we het Sterk aan het Werk festival. Er zijn twee Festivaldagen: op 4 en 11 november.

Hoe je ook aan de slag gaat: we hopen dat je ontdekt dat leren voor iedereen werkt. Veel leesplezier en vooral: veel plezier met leren!

Team SBCM



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

In deze krant

- P.3** Hoe leer jij het liefst?
- P.4** En wat vind jij?
- P.5** Even nadenken*
- P.6** Een kijkje in de werkdag van Miranda Siroen
- P.7** Even nadenken*
- P.8** Koken met Lucille Werner
- P.9** Onze mensen: Sterk aan het Werk!
- P.10** Meer leren
- P.11** Wat heb jij geleerd?

***OP DEZE PAGINA STAAN PUZZELS EN OPDRACHTEN WAAR JE GOED OVER NADENKT. AAN DE PEPERTJES ZIE JE HOE PITTIG DE PUZZEL IS! 🌶️🌶️🌶️**

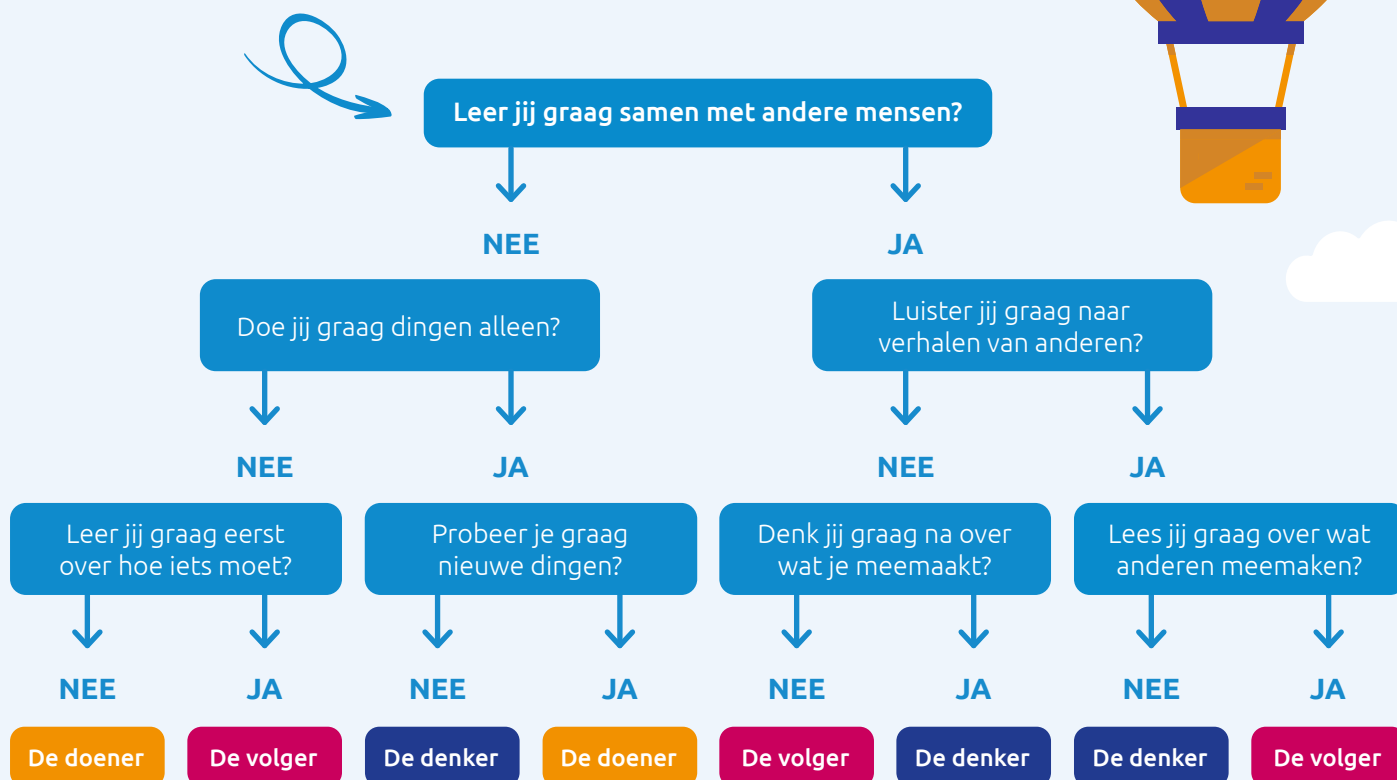
Sterk aan het Werk betekent...

-  Jij kiest zelf wat je wil leren. Jij hebt de regie!
-  Leren dat past bij ieder niveau.
-  Jij staat centraal!



Hoe leer jij het liefst?

Leren kan op veel manieren. Iedereen leert anders. De één leert door te doen. De ander leert graag van anderen. En weer iemand anders leert door lang na te denken. Er is niet één beste manier. Geef antwoord op de vragen hieronder en volg jouw pad. Zo ontdek je hoe jij graag leert en wat jij leuk vindt in deze krant.



De doener

Tijd voor actie! Jij leert het liefst door te doen. Je probeert dingen uit, oefent veel en ontdekt wat werkt. Hier leer jij veel van.

Deze pagina's wil jij niet missen:

- Even nadenken (p. 5 en 7)
- Koken met Lucille Werner (p. 8)
- Onze mensen: Sterk aan het Werk! (p. 9)

De volger

Jij leert graag van wat anderen vertellen en doen. Je hoort of leest graag hoe iemand iets aanpakt en wat die persoon daarvan heeft geleerd. Dit brengt jou op nieuwe ideeën!

Deze pagina's wil jij niet missen:

- En wat vind jij? (p. 4)
- Een kijkje in de werkdag van Miranda Siroen (p. 6)
- Koken met Lucille Werner (p. 8)
- Onze mensen: Sterk aan het Werk! (p. 9)

De denker

Jij leert het liefst door rustig na te denken. Het helpt jou als iemand vraagt wat jij ergens van vindt. Dan denk je (nog) beter na over wat bij jou past en wat je nog wil leren.

Deze pagina's wil jij niet missen:

- En wat vind jij? (p. 4)
- Onze mensen: Sterk aan het Werk! (p. 9)
- Wat heb jij geleerd? (p. 11)



Tip: wat bij jou past, helpt je verder. Blader ook door de rest van de krant en ontdek wat jij nog meer leuk en interessant vindt!





En wat vind jij?

Over werken en leren kun je verschillend denken. De één vindt dit, de ander denkt er anders over. Dat is goed, want dan leer je van elkaar. Op deze pagina lees je meningen van verschillende mensen over leren en samenwerken. Hoe denk jij erover? Ben je het eens met de stelling of juist niet? Vul het lege vak in met jouw mening!



“Fouten maken hoort bij leren”



Kevin – Logistiek medewerker groothandel

“Op het werk is het soms lastig als je fouten maakt. Bij mijn werk moeten bestellingen kloppen en op tijd klaar zijn. Daarom vind ik het belangrijk om alles in één keer goed te doen. Alleen dit lukt niet altijd. Anderen zeggen dan: “Er gaat weleens iets fout.” Daarna helpen ze mij.”



Mees – Medewerker wasserij

“Fouten maken mag, maar we moeten er wel van leren en er eerlijk over praten. Als ik een fout maak, zeg ik dat direct tegen mijn teamleider. Dan zoeken we samen een oplossing.”



Sanne – Teamleider supermarkt

“Van fouten leer je. Daardoor kun je het de volgende keer beter doen.”



Mohammed – Productiemedewerker verpakken

“Ik vind dat je moet proberen om het meteen goed te doen. Fouten kosten tijd en kunnen problemen geven. Ik vind het vervelend als iemand anders daar dan last van heeft.”



En wat vind jij? Schrijf je antwoord op!

“Veilig werken doen we samen”



Kees – Vrachtwagenchauffeur

“Veilig werken begint bij jezelf. Jij bent zelf verantwoordelijk voor wat je doet. Als ik twijfel over hoe ik veilig moet werken, vraag ik dat aan mijn teamleider.”



Robert – Productiemedewerker bakkerij

“Ik let zelf goed op mijn veiligheid tijdens mijn werk. Maar ik let ook veel op mijn collega's. Ik leer veel door te zien hoe andere mensen veilig werken.”



Fatima – Magazijnmedewerker bouwmarkt

“Veilig werken doe je samen. We moeten op elkaar letten en elkaar helpen. Ik heb een vaste collega met wie ik samenwerk. We houden elkaar goed in de gaten tijdens het werk.”



Femke – Medewerker groenvoorziening

“Tijdens mijn werk ben ik soms alleen bezig. Samenwerken helpt om veilig te werken, maar dit kan niet altijd. Daarom denk ik zelf goed na over wat veilig is. Als ik twijfel, vraag ik om hulp van anderen.”



Schrijf je antwoord op

Tip: Praat ook eens met een collega over de meningen hierboven. Vertel ook wat jij zelf vindt. Zijn jullie het met elkaar eens?

Op deze pagina staan opdrachten en puzzels die je laten nadenken. Je kiest zelf hoeveel uitdaging je wilt. Je kunt jezelf uitdagen door iedere keer een puzzel te maken met een extra pepertje. Hoe meer pepertjes, hoe pittiger de opdracht!



Je kunt kiezen uit vier soorten opdrachten:

-  Mild: voor wie rustig wil beginnen
-  Pittig: voor wie meer wil proberen
-  Heel pittig: voor wie meer uitdaging wil
-  Extra pittig: voor wie écht wil doorzetten



Woordzoeker

De wereld is verdeeld in continenten. Kun jij de vijf continenten vinden in de puzzel?

- ☐ AZIË
- ☐ AFRIKA
- ☐ AUSTRALIË
- ☐ EUROPA
- ☐ ANTARCTICA

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



Deze puzzel past bij het thema Taal en cultuur. Wil je meer weten hierover? **Scan de QR-code!**



Mustafa heeft €6,75 in zijn portemonnee. Hij gaat naar de kantine op zijn werk om lunch te halen. Dit is zijn kassabon:

Product	Prijs
Glas melk	€ 1,50
Tosti	€ 2,50
Appel	€ 1.50

Hoeveel geld heeft Mustafa nog over nadat hij heeft betaald?



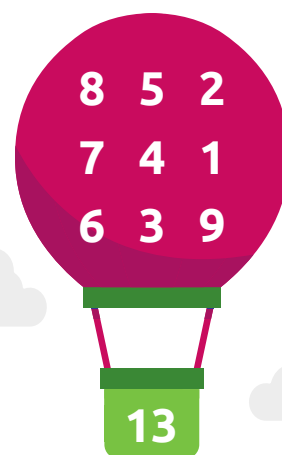
Het juiste antwoord is: € 1,25



Deze opdrachten passen bij het thema Geld en rekenen. Wil je meer oefenen met rekenen? **Scan de QR-code.**

Optelsom

Zet een rondje om twee getallen die samen het getal in het mandje maken. Er zijn meerdere goede antwoorden.



Oplossing: $13 = 8 + 5$ of $7 + 6$ of $4 + 9$



Tip: op pagina 7 kun je verder oefenen met pittige opdrachten en puzzels!



Een kijkje in de werkdag van Miranda Siroen

Ik ben Miranda Siroen. Ik werk met plezier in de wasserij bij Senzer in Gemert. Vandaag neem ik jullie mee in hoe mijn werkdag eruitziet!



08:00
uur

Start van de dag!

Ik kom om 08.00 uur aan op mijn werk. De dag begin ik met een lekker kopje thee.

Aan het werk

Daarna ga ik naar mijn werkplek. Ik doe veel verschillende taken. Meestal vouw ik handdoeken en washandjes op voor ziekenhuizen en zorginstellingen. Dit doe ik met veel plezier!

Tijd voor lunch

Ik lunch samen met mijn collega's in de kantine. We kletsen vaak met elkaar, maar soms is het ook lekker rustig. Ik eet vaak boterhammen en soms een maaltijdsalade.



12:00
uur

08:15
uur



En door!

Na de pauze werk ik lekker verder. Ik vind het leuk om samen te werken met mijn collega's. Sommige collega's zie ik ook buiten het werk. Ik leer veel van hen, vooral als ik een taak ga doen die ik niet eerder heb gedaan.

Als ik mij goed wil concentreren op mijn werk, luister ik soms naar muziek.

12:30
uur



15:00
uur



Koffiepauze

Na het harde werk heb ik aan het einde van de middag wel zin in een kopje koffie!

16:30
uur



Einde van de dag

Na het opruimen van mijn werkplek is de dag alweer voorbij!

In de avond heb ik tijd voor mijn hobby's. Ik houd bijvoorbeeld erg van dansen.



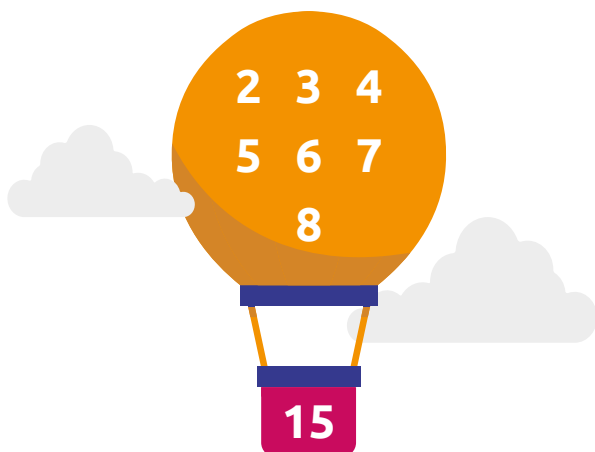
Even nadenken

Heb je de opdrachten en puzzels op pagina 5 gedaan? Dan is het nu tijd voor extra pit!



Ballon

Zet een rondje om drie getallen die samen het getal in het mandje maken. Er zijn meerdere goede antwoorden.



Oplossing: $15 = 2 + 5 + 8$ of $3 + 4 + 8$ of $4 + 4 + 5 + 6$



Optelsom

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

$$\text{hot air balloon} + \text{hot air balloon} + \text{hot air balloon} = 21$$

$$\text{tent} + \text{hot air balloon} + \text{hot air balloon} = 20$$

$$\text{tent} + \text{tent} + \text{microphone} = 16$$

$$\text{microphone} + \text{tent} = ?$$

Het juiste antwoord is: 10



Deze opdrachten passen bij het thema Geld en rekenen. Wil je meer oefenen met rekenen? **Scan de QR-code.**

Rebus



In het Nederlands gebruiken we spreekwoorden. Dat zijn bekende zinnen waarmee je iets op een andere manier zegt. Een spreekwoord betekent iets anders dan wat er staat.

Hieronder zie je een rebus. Kun jij raden welk spreekwoord het is?

Puzzel



Sommige landen staan bekend om hun eten. Weet jij welke landen bij deze gerechten horen?

Paëlla

Spaghetti

Taco's

Gyros

Couscous



Wat de boer niet kent, dat eet hij niet.

1. Spanje 2. Italië 3. Mexico 4. Griekenland 5. Marokko.



Deze opdrachten passen bij het thema Taal en cultuur. Wil je meer leren over taal en cultuur?

Scan de QR-code!



Wat denk je dat het spreekwoord betekent?

Alleen eten wat je kent. Geen nieuwe gerechten proberen.



Koken met...

Lucille Werner

Lucille Werner is bekend van haar werk op tv, de Tweede Kamer en als spreker. Maar wist je dat ze ook graag kookt? Hieronder vertelt ze hoe zij heeft leren koken en wat zij wil meegeven aan iemand die start met koken!

Hoe heb je leren koken?

Vroeger stond ik vaak naast mijn moeder in de keuken. Ik vond het leuk om te zien hoe zij stap voor stap bezig was met koken.

Welke nieuwe dingen leer je nog in de keuken?

De laatste tijd leer ik hoe ik lekkere gerechten zonder vlees kan maken. Ik vervang vlees vaker door groente. Veel groentes vind ik erg lekker. Als je goed kookt met groente, mis je vlees bijna niet.



Wat wil je iemand meegeven die nu wil leren koken?

Begin rustig. Zoek een lekker en simpel recept op en volg de stappen goed. Hoe vaker je kookt, hoe makkelijker het wordt. Mijn lievelingsrecept 'Spaghetti Bolognese' hieronder kun je eens proberen!

Welke ingrediënten heb je hiervoor nodig?

Dit zijn de ingrediënten die ik gebruik (voor 3 personen):

- Olijfolie
- Snufje peper en zout
- Italiaanse kruiden
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 bouillonblokje
- 500 gram gehakt
- 1 wortel
- 2 paprika's
- 6 kleine tomaten
- 300 gram spaghetti

Zo maak je het:

1. Snijd de knoflook, ui, wortel, paprika en tomaten klein.
2. Bak de ui en knoflook in wat olijfolie op laag vuur.
3. Voeg het gehakt toe en bak het bruin.
4. Voeg alle groenten en kruiden toe.
5. Hoe langer je de saus laat koken, hoe lekkerder. Minimaal twintig tot dertig minuten.
6. Kook de spaghetti als de saus bijna klaar is. Voeg ook het bouillonblokje toe.
7. Giet de spaghetti af en doe die bij de saus.





Onze mensen: Sterk aan het Werk!



Lotte werkt bij leerwerkbedrijf Doon (Regio Zuid)

Ik ben Lotte en ik werk bij Doon in Roermond op de productieruimte. Hier help ik met het voorbereiden en inpakken van dozen. Toen ik begon, vond ik het werk spannend. Stap voor stap ging het gelukkig steeds beter. Inmiddels werk ik 22 uur per week en voel ik mij steeds zekerder op mijn werk. Ook buiten werk heb ik veel geleerd. Ik fiets bijvoorbeeld elke dag zelfstandig naar mijn werk en ik woon sinds kort in mijn eigen appartement. Hier ben ik heel trots op!

Ik heb geleerd dat iets nieuws eerst spannend kan zijn. Door te blijven oefenen, wordt het makkelijker. Tegen mensen die iets nieuws willen proberen, zeg ik: "Probeer het gewoon! Als je iets doet wat je spannend vindt, ontdek je dat je meer kunt dan je dacht."

TEGEN MENSEN DIE IETS NIEUWS WILLEN PROBEREN, ZEG IK: "PROBEER HET GEWOON! ALS JE IETS DOET WAT JE SPANNEND VINDT, ONTDEK JE DAT JE MEER KUNT DAN JE DACHT."

Dafina werkt bij leer-werkbedrijf Tominggroep (Regio Noordwest)

Ik ben Dafina en ik werk bij de Tominggroep in het bedrijfsrestaurant. Eerst werkte ik in een werk-leertraject in de stadsreiniging. Nu werk ik in de catering en stuur ik als leidinggevende ook collega's aan. Ik houd van koken en van samenwerken met collega's.

Ik heb geleerd: als je iets nieuws probeert, ontdek je waar je goed in bent. Eerst wist ik niet of leidinggeven bij mij paste. Ik heb het een kans gegeven en merkte dat ik het leuk vind.

TEGEN MENSEN DIE IETS NIEUWS WILLEN PROBEREN, ZEG IK: "DOE HET! MET GOEDE HULP EN MENSEN DIE IN JE GELOVEN, KOM JE VERDER DAN JE DENKT."



Gert-Jan werkt bij werk- en ontwikkelbedrijf Den Haag Werkt (Regio West)

Ik ben Gert-Jan Luis en ik werk bij Den Haag Werkt op de IT-afdeling. Hier help ik collega's met computers, systemen en telefoons. Ik vind het leuk om dingen uit te leggen en anderen te helpen.

Ik heb geleerd dat je door te oefenen steeds meer kunt. Zelf volg ik graag trainingen en stel ik vragen als ik iets niet goed begrijp. Hierdoor heb ik meer kennis en zelfvertrouwen gekregen.

TEGEN MENSEN DIE IETS NIEUWS WILLEN PROBEREN, ZEG IK: "WEES NIET BANG OM FOUTEN TE MAKEN. ALS IETS NIET LUKT, PROBEER HET GEWOON NOG EEN KEER!"



Roy werkt bij sociaal ontwikkelbedrijf Kansis (Regio Midden)

Ik ben Roy en ik werk bij sociaal ontwikkelbedrijf Kansis. Eerst werkte ik op de afdeling Groen. Toen zorgde ik buiten voor een schone en nette omgeving. Sinds 2025 werk ik ook op kantoor op de afdeling Bedrijfsvoering. Hier doe ik administratief werk, zoals facturen verwerken en bankafschriften controleren. Ik werk nu steeds zelfstandiger, hier ben ik trots op. Ook volg ik een opleiding Basiskennis Boekhouden en wil ik daarna verder leren!

Ik heb geleerd dat dingen die eerst moeilijk lijken, later vaak duidelijker worden.

TEGEN MENSEN DIE IETS NIEUWS WILLEN PROBEREN, ZEG IK: "ZET GEWOON DIE EERSTE STAP! GROTE DOELLEN LIJKEN SOMS VER WEG, MAAR MET KLEINE STAPPEN KOM JE ER WEL."





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-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?/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:

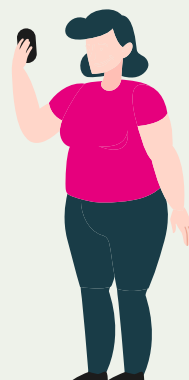
vragen@digihulp.nl

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





Wat heb jij geleerd?

Dit is het einde van de Sterk aan het Werk-krant. Hopelijk heb je veel gelezen, ontdekt en geleerd. Neem nog even de tijd om terug te kijken: wat heb je geleerd en wil je nog leren? Praat daar ook eens over met iemand anders. Neem deze pagina mee naar je volgende gesprek met je teamleider of coach. Samen kunnen jullie praten over de manier waarop jij het liefst leert én welke doelen je hebt.



Vragen voor jou:

Wat vond je leuk aan deze krant?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat heb je geleerd van een ander?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat heb je over jezelf geleerd?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat ga je vanaf nu anders doen?

.....

.....

.....

.....

.....



In deze krant stonden al veel voorbeelden van mensen die iets leerden van een ander. Misschien herken jij dat ook op je werk. Denk eens aan een collega. Wat doet die persoon goed? Wat heb jij van die collega geleerd? In het kaartje hieronder kun jij een compliment schrijven voor jouw collega!

Geef een compliment!



WerkPlekOpleiden (WPO): leren op je werk



Met WerkPlekOpleiden leer je samen met je leidinggevende op je eigen werkplek.

- Je krijgt WPO-opdrachten van je leidinggevende die passen bij jouw werk.
- Je maakt de opdrachten tijdens je werk op jouw afdeling.
- Zo leer je terwijl je werkt!
- Je krijgt nieuwe kennis en vaardigheden, waardoor je werk leuker en makkelijker wordt.
- Wat je leert helpt je nu in je werk én later als je iets anders wilt doen.



Bekijk de video over
leren op je werkplek
met WPO.