

2009 - 2019



Een impressie van 10 jaar Kennisplein

Ruim 200 verschillende trainingen en workshops

Activering: wat komt er allemaal bij kijken? ● Aggressieregulatie ● Anders denken over mensen met een psychische kwetsbaarheid ● Armoede onder de loep ● Assertiviteitstraining ● Autisme Belevingscircuit ● Basiscursus Office 2010 ● Basiscursus Signaleren van radicalisering en polarisatie ● Beeldkracht ● Begeleiden van jongeren met ASS ● Binden betrokken ondernemers ● Bloggen ● Buitengewoon zijn ● Burn-out: herstel en preventie ● Communicatie patiënt en hulpverlener ● Communiceren over kindermishandeling ● Conflictantering, verdiepingscursus onderhandelen ● Contact met je achterban ● Creatief concepting ● Creatief denken ● Creatief en effectief vergaderen ● Creatief met kringloop ● Culturele diversiteit ● Curatele, bewindvoering en mentorschap ● Cursusaanbod maatschappelijke stages ● Dag hond ● Dagboek van een vrijwilliger ● De grote eenzaamheidsshow ● De innerlijke criticus ● De kracht van jeugd ● De waarde van het levensverhaal ● Zonder falen geen stralen ● 10 manieren om innerlijk te stralen ● Digitaal Noaberschap? ● Digitale nieuwsbrief maken en onderhouden ● Digitale vacaturebank www.vrijwilligersgroningen.nl ● Dress to impress ● Een lager IQ dan gemiddeld: wat betekent dat? ● Een netwerk samen sterk ● Een steekje los ● Een uitdaging voor de ervaren vrijwilliger ● Effectief communiceren als vrijwilliger ● Effectief en creatief onderhandelen ● EHBI: Eerste hulp bij internet' ● EHBO bij kinderen ● EHBO reanimeren en AED ● EHBO stop de bloeding, red een leven ● EHBO: reanimeren van baby's en kinderen ● E-Health ● Energie en zelfzorg ● Erfenis en schulden ● Erfrecht en schuldproblematiek ● Ervaringsdeskundigheid in de wijk ● Familieopstellingen ● Financiële administratie op PC voor bestuurders ● >>> vervolg achterzijde



Een
nieuwe
naam!

Bedankt

Bedankt: Deze speciale uitgave is mogelijk gemaakt door alle inzendingen en betrokkenheid van verschillende vrijwilligers en trainers. Bedankt voor de mooie verhalen, interviews, strip, foto's, recept, redactie en nog veel meer.

Bedankt: Alle betrokken vrijwilligers, professionals en trainers, die achter de schermen, op verschillende wijze en door de jaren heen, hebben meegewerkt aan tien jaar Kennisplein. Zonder jullie was het niet mogelijk geweest om duizenden vrijwillige actieve Groningers de afgelopen tien jaar, te laten genieten van het afwisselende aanbod.

Bedankt: Alle actieve burgers in de stad Groningen voor hun deelname en enthousiaste reacties. Graag tot ziens. **Bedankt:** Bart en Esther voor het maken van de film 'Kennisplein 10 jaar'. Kijk op www.link050.nl voor de film. **Bedankt:** Tren Middelkamp voor het bedenken van de nieuwe naam voor Kennisplein. **Bedankt:** Mattijs Wit en Wout Mager voor het bouwen en onderhouden van de website. **Bedankt:** Gemeente Groningen, in het bijzonder Jelly Bruining en Jan Rake, voor de financiële ondersteuning van de afgelopen tien jaar.

Namens het team Kennisplein, Marja Wolthuizen

Een kijkje achter de

Dit jaar bestaat het Kennisplein 10 jaar. Een verjaardag die gevierd mag worden. Maar hoe vier je een verjaardag van een 'plein'? Om daar achter te komen zijn we op zoek gegaan naar de mens(en) 'achter' het Kennisplein. De mensen die ervoor gezorgd hebben dat wij nu, 10 jaar later, nog steeds kunnen genieten van opleidingen die ons samenbrengen, versterken en ontwikkelen. De mensen die niet alleen het Kennisplein handen en voeten hebben gegeven, maar ook een gezicht. Eén van die gezichten is Marja Wolthuizen van Link 050.

Marja is al 26 jaar werkzaam 'in en voor' de maatschappij. Iets wat meteen opvalt is haar bevologenheid. Het enthousiasme waarmee ze loopt, praat en gebaart is aanstekelijk. Wat is haar geheim? 'Ik word gewoon blij als ik met mensen mag samenwerken. Dat is al vanaf het begin dat ik werk zo geweest en is nooit veranderd. Om de kracht in de mens te vinden, kijken waar je elkaar kunt versterken, daar krijg ik energie van. Dat ik daar elke dag mee bezig mag zijn, dat is toch fantastisch!'

We kijken terug op het ontstaan van het Kennisplein. Marja vertelt over de ontwikkeling in de afgelopen 10 jaar. De cursussen worden jaarlijks aangepast aan de tijdsgeest. De afgelopen jaren is het aanbod meer gericht op de eigen ontwikkeling (o.a. mindfulness, jezelf op de kaart zetten, EHBO etc.). Het cursusaanbod mag dan veranderen, de doelstelling niet.



schermen van Kennisplein

Marja licht toe: 'Een belangrijk punt in onze samenleving is dat we 'samen' dingen aanpakken. Dat willen we graag ondersteunen. Daar is Kennisplein ook voor opgericht; door mensen en voor mensen. Vrijwilligers krijgen de mogelijkheid zichzelf te ontwikkelen. Als je zelf stevig in de schoenen staat, kun je anderen vaak ook beter ondersteunen. Zo hebben we niet alleen vrijwilligers die een cursus volgen, maar ook vrijwilligers die ze geven. Het is prachtig te zien, hoe iemand door een cursus meer in zijn kracht komt te staan en dit vervolgens weer deelt met anderen.'

Marja is hier zelf het levende voorbeeld van. Zelf heeft ze een cursus 'mindmappen' gevolgd. En ze geeft ook een enkele keer een cursus. Dit kwam goed van pas omdat ze zoveel verschillende dingen tegelijk doet als projectcoördinator.

Dat klinkt goed maar zijn er ook nog punten waar Kennisplein zich in wil ontwikkelen? 'Jazeker, die zijn er altijd. We blijven ons ontwikkelen. Zo zijn we nu bezig om een meer vraag-gestuurd aanbod te bieden. Dit doen we door aan vrijwilligers te vragen waar behoefte aan is. Op die manier weten we of het geleerde in de praktijk heeft gewerkt. Doel hiervan is om aan zoveel mogelijk vrijwilligers de mogelijkheid te geven zichzelf en elkaar te helpen.'

Ook biedt Kennisplein sinds vorig jaar, organisaties de gelegenheid om een groepstraining op maat aan te vragen.



Daar hebben al een aantal organisaties gebruik van gemaakt. De dierenambulance, Vrouwkracht, Jasmijn, Dig050 en Jimmy's.

Daarnaast gaan we straks e-learning aanbieden en lezingen naast workshops en trainingen. Een workshop van een uur zal ook tot de mogelijkheden behoren. En wie weet wat we nog meer in petto hebben.

Door de woorden van Marja heeft Kennisplein een gezicht gekregen. Het is een plein waar vrijwilligers samenkomen om zich te ontwikkelen en te groeien. Een plek waar mensen elkaar versterken: voor en door elkaar. Het plein is tot leven gekomen en ik wil haar graag feliciteren. Van harte met je 10^e verjaardag!

link050



Marja Wolthuisen

Van folder naar brochure



Een vliegende start van Kennisplein in 2009

Martha Reining was werkzaam bij stichting Stiel en later bij MJD toen Kennisplein in 2009 ontstond. Zij heeft de eerste vijf jaar - tot haar pensionering - de organisatie van Kennisplein op zich genomen, samen met collega Margot van Belkum.

"De gemeente nam destijds het initiatief om Kennisplein op te richten. Zij vond het belangrijk dat vrijwilligers de kans kregen om deskundiger te worden in hun vrijwilligerswerk. Dat men door deelname aan de cursussen steviger in de schoenen kwam te staan en ondertussen werkervaring op kon doen was mooi meegenomen."

"Voor ons was het een geweldig project, de samenwerking tussen Stiel, later MJD en de gemeente liep goed. Wat is er leuker dan samen aan een project te werken waar zoveel vrijwilligers baat bij hebben? Bovendien was het interessant om de organisaties te leren kennen die de cursussen gaven. We breidden ons netwerk jaarlijks uit! De organisaties die de cursussen gaven waren ook enthousiast want dit gaf hun een kans om hun

naamsbekendheid te vergroten en hun cursussen bij een groter publiek bekend te maken. De cursus 'Rots en water' is daar een goed voorbeeld van. Deze cursus was ontwikkeld door het Alfa-college dat dit graag onder een breder publiek onder de aandacht wilde brengen. Vanuit MJD gaven wij ook cursussen, zoals 'Dress to impress', handig als je goed voor de dag wilt komen tijdens een sollicitatie. Ik zag dat Kennisplein nog steeds de cursus 'Website bouwen' heeft? Dat deden we in 2009 ook al. We letten natuurlijk ook op de dingen die er op dat moment speelden. Zo gaven we bijvoorbeeld de cursus van AWBZ naar Wmo toen die overgang aan de orde was."

Martha is er trots op dat Kennisplein vanaf de start in 2009 al een succes was met 24 cursussen waar 226 mensen aan deelnamen en dat het tien jaar later nog steeds een dynamisch platform is met gemiddeld 82 verschillende cursussen en rond de 700 deelnemers. Kennisplein gefeliciteerd!

Martha Reining



Vrijwilligers zijn het goud van Groningen

Aan het woord is wethouder Inge Jongman van Zorg & Welzijn van de gemeente Groningen. "Vrijwilligers zijn het goud van Groningen, helemaal top. Dank jullie wel!" Zij is niet alleen enthousiast over het werk dat vele vrijwilligers doen maar ook over Kennisplein. "Want vrijwilligerswerk doen is de eerste stap om weer actief te worden en om betekenisvol te zijn. De tweede stap is dat je een cursus bij Kennisplein gaat volgen omdat je nog iets wilt bijleren en beter in je vrijwilligerswerk wilt worden. De gemeente ziet waarde in vrijwilligerswerk, het is belangrijk dat mensen actief zijn en iets voor anderen doen en wij als gemeente willen dat graag ondersteunen. Daarom zijn we ook blij met Kennisplein." Inge Jongman heeft zelf ook een aantal jaar vrijwilligerswerk gedaan voor Stichting Present. Deze stichting doet klussen voor mensen die dat zelf niet meer kunnen. "Toen ik vrijwilligerswerk deed kende ik Kennisplein nog niet maar ik had graag een cursus gesprekstechnieken gevolgd. Dat had me op dat moment zeker kunnen helpen."

Inge Jongman ziet een breed perspectief voor Kennisplein, "want" zegt ze: "Kennisplein, is niet alleen een plek voor vrijwilligers die een cursus willen volgen, het is ook een plaats waar bedrijven en vrijwilligersorganisaties terecht kunnen die een cursus hebben ontwikkeld en deze willen aanbieden. Wat dat betreft is Kennisplein een mooie duiventil voor allemaal mooie ideeën en initiatieven, niet alleen voor jezelf maar ook voor anderen."



Inge Jongman

Het Kennisplein

Het Kennisplein, want blijven leren is zo fijn.
Een cursus, workshop of thema, alles op 1 dag?
Ontdek je kracht. Ontdek wat je goed kan en wat niet.
Maar bovenal geniet!
Je ontdekt bijzondere talenten, bij jezelf en om je heen.
Hier ben je nooit alleen.
En voor Kennisplein zeg ik de tijd vliegt, een decennium voorbij!
En nu is het tijd voor een nieuwe naam wat denk jij??
Wat zal het worden, wat zal het zijn?!



Bianca Drenth

Kennisplein in de keuken

Diploma's voor Vrouwkracht Catering

Afgelopen woensdag 31 oktober hebben de vrouwen van Vrouwkracht Vinkhuizen hun hygiëne HACCP-diploma ontvangen. Vrouwkracht is een cateringbedrijf van vrouwen uit verschillende culturen. Wat hen bindt is dat ze een passie voor koken hebben en dat ook ontzettend goed kunnen. Het bedrijf zit sinds een jaar in Backbone, een oude school in Vinkhuizen.

Het bijzondere is dat de vrouwen zelf met het idee kwamen om een cursus over hygiëneregels te volgen. Ze vonden zelf iemand die bevoegd was die cursus te geven. De financiering liep - tot hun eigen verbazing - heel gemakkelijk via Kennisplein. In het bijzijn van WIJ-Groningen, Vrouwencentrum Jasmin en wethouder Gijsbertsen werden de certificaten uitgereikt. "Ik had alle vragen goed" vertelde een blij en trotse deelnemer. Cum laude afstuderen is om trots op te zijn!



Cursus: 'Waarderend Samenwerken'



'Een cursus die mij anders leert denken en vragen.'

'Duidelijke handvaten om praktisch te gebruiken. Enthousiaste trainer!'

'Fijn om veel te oefenen en soms (gezamenlijk) de 'fout' in te gaan!'

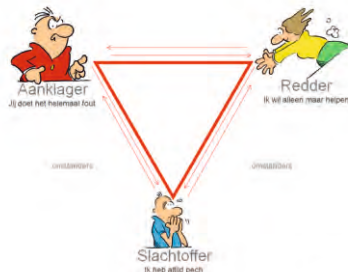


'Brengt positieve inzichten!'

Annelies ontwikkelde meer lef

Annelies de Vries volgde in 2018 een 'Assertiviteitstraining' om zoals ze zegt graag steviger in haar schoenen wilde komen te staan, meer lef te krijgen en minder snel te piekeren.

"Onzekerheid is bij mij een kwestie van vertrouwen", vertelt Annelies. "In de training kregen we leuke opdrachten om mee aan de slag te gaan. Zo moest ik bijvoorbeeld in het midden van een kring van medecursisten staan en mezelf laten vallen. Het verbaasde me hoe moeilijk ik het vond om anderen te vertrouwen!" Ook de dramadriehoek komt tijdens de cursus aan bod. Hierbij wordt een situatie bekeken vanuit drie rollen; de aanklager, het slachtoffer en de redder. Met deze oefening worden het slachtoffer en de redder weerbaarder gemaakt. Annelies heeft de groep als erg positief ervaren; "We hadden een veilige, vertrouwde en motiverende groep. Dit is erg belangrijk voor het leerproces omdat het vaak om persoonlijke situaties gaat."



Veel punten uit de cursus past Annelies toe in haar dagelijks leven en in werksituaties. Zo kaart ze misverstanden sneller aan als de communicatie onduidelijk is, wat de samenwerking tussen haar collega's ten goede komt. Ook merkt ze dat hierdoor de band met haar vrienden en familie is verbeterd: "Ik loop minder lang door met onzekerheden en onduidelikheden. Dit werkt verhelderend en verlichtend, waardoor er meer wederzijds vertrouwen ontstaat!" Annelies vindt de cursus zeer aan te raden! "Je leert jezelf beter kennen op een leuke en interactieve manier. Daarnaast krijg je handvaten mee hoe je met situaties om kunt gaan die meer lef en zelfvertrouwen vragen!"



Jan denkt nu meer in oplossingen!

Jan Fluyter, vrijwilliger repro en facilitaire dienst, heeft in december 2018 de cursus 'Oplossingsgericht coachen' gevolgd.

Zijn motivatie om deze cursus te volgen:

"Ik vond dat mijn communicatie wel wat duidelijker en gericht kon, daarnaast sta ik open voor persoonlijke groei en daag ik mijn denkwijze graag uit."

Jan Fluyter heeft tijdens de cursus ervaren dat er verschillende invalshoeken zijn om te coachen en problemen aan te pakken.

"De gangbare manier is om te focussen op het probleem", vertelt hij, "maar bij oplossingsgericht coachen leer je te denken in oplossingen. Hierdoor is de uitkomst duidelijker en de boodschap positiever."

De leermomenten uit de cursus past Jan ook toe in zijn dagelijks leven en werksituaties. Jan vertelt dat hij door de cursus in (lastige) gespreksituaties meer ruimte weet te creëren voor zichzelf en de ander meer in zijn waarde weet te laten. Hierbij focust hij nu meer op de oplossing in plaats van het probleem. "Het voorkomt dat ik overruled word en te veel meega in de 'moppermodus'. Er ontstaat minder misvatting in de communicatie en meer duidelijkheid en lichtvoetigheid." De cursus is volgens Jan absoluut aan te raden! Het liefst aan iedereen, want iedereen heeft met communicatie te maken. "Het is een ontzettend leerzame cursus, goed communiceren wordt vaak erg onderschat!"



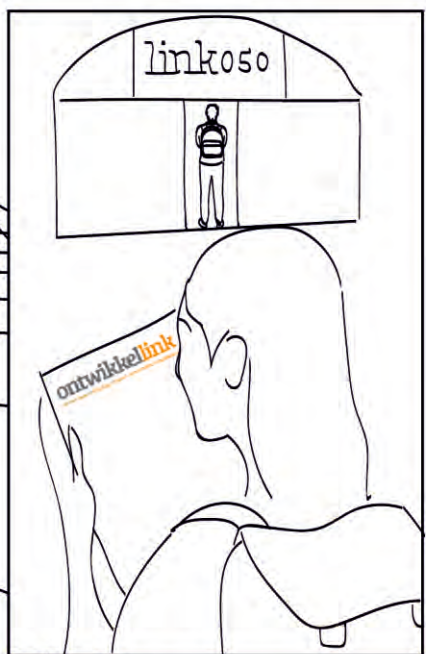
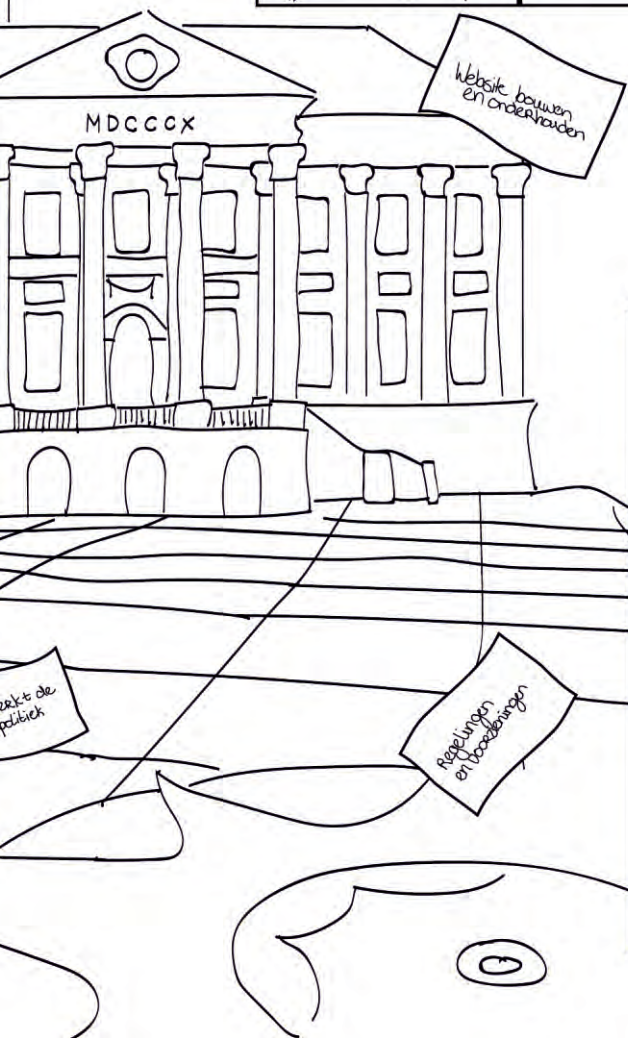
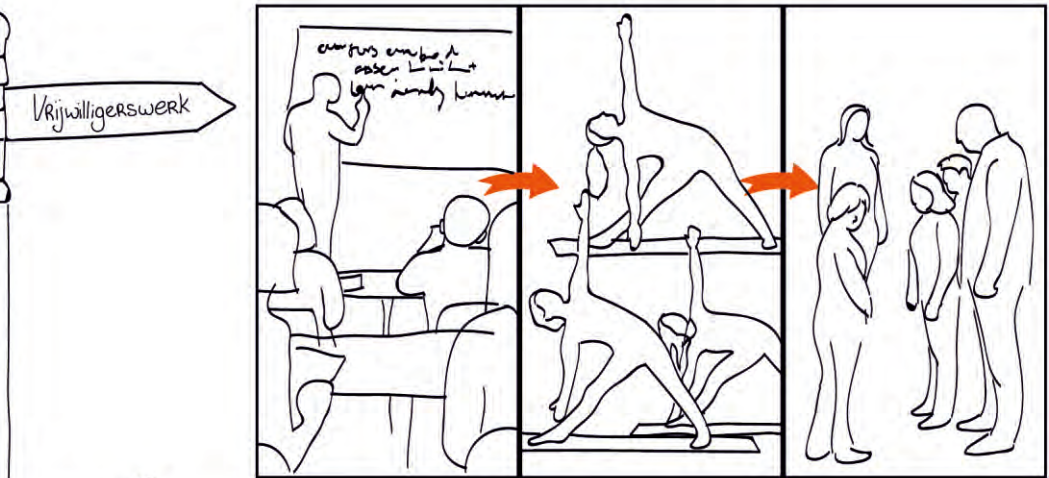
Brieven schrijven via Kennisplein

Dit idee is ontstaan tijdens de training Buitengewoonzijn.nu, die via Kennisplein werd aangeboden. Nynke en Rutger werkten samen met leerlingen van Basisschool De Ploeg in Hoogkerk. Op een woensdagmiddag zaten zij samen met een tiental 60-plussers in het Suykercafé van het Dorpshuis. Ze ontmoetten elkaar omdat ze elkaar brieven hadden geschreven. Rutger vertelt hoe het project is ontstaan. "Nynke en ik volgden de cursus Buitengewoonzijn.nu, via Kennisplein en zo kwamen wij op het idee." Het project was een groot succes en voor herhaling vatbaar.



Initiatiefnemers Nynke Doevelaar en Rutger Noordam

Foto: Seniorenkrant Groningen



Alle ballen in de lucht

Als vrijwilliger heb je vaak veel ballen in de lucht te houden. Je werk en je huishouden slokken veel tijd op. In je schaarse vrije tijd wil je misschien ook nog sporten, een hobby uitoefenen en doe je vrijwilligerswerk. Ook volg je cursussen bij Kennisplein die je leven iets verrijken maar er ook voor zorgen dat je voor andere zaken even iets minder tijd hebt. Voor al deze ballen hooghouders onderstaand recept:

De kennisbal

Voor vier kennisballen heb je nodig:

- 500 g half-om-half gehakt
- 1 ui fijngesnipperd
- 1 ei
- 1 beschuit
- 1 theelepel gehaktkruiden
- peper en zout
- boter

Aan de slag

Meng het gehakt met het ei en de ui, gehaktkruiden, beschuit en peper en zout en kneed dit goed door. Maak er vier royale kennisballen van. Laat een flinke klont boter smelten in een braadpan. Bak de ballen rondom bruin. Voeg daarna een half kopje heet water toe en laat de ballen gaar stoven op laag vuur. Desgewenst kun je de kennisballen ook in de airfryer maken in plaats van op het vuur. Laat dan het water weg.

Tip: Ook lekker bij rode kool en aardappelen



Vegetarisch of veganistisch alternatief:

- vegetarisch of veganistisch gehakt.
- vervang het ei door maïzena met water
- vervang de gehaktkruiden door sojasaus en/of mosterd
- vervang de boter met een alternatief bakmiddel

Eet smakelijk, je hebt het verdiend!

Suzanne en Nynke Doevelaar



Tren bedenker nieuwe naam Kennisplein

Tren Middelkamp, 17 jaar, is de bedenker van de nieuwe naam voor Kennisplein. Aanleiding voor de vrijwilligersredactie om nader kennis te maken met deze jonge man. Gefeliciteerd Tren! Bedenk je vaker nieuwe namen? "Nee, dit is de eerste keer. Ik heb wel wat met teksten. Op dit moment ben ik een boek aan het schrijven voor een examenonderdeel op school." Dat klinkt interessant. Gaat je boek ook over marketing? "Nee, totaal niet. Het is een roman en het verhaal speelt zich af in de Middeleeuwen." Bijzonder dat je voor een examen een boek kan schrijven! Op welke school zit je Tren? "Ik zit op de Havo van het Parcival college."

Hoe ben je op de naam Ontwikkelink gekomen? "Mijn moeder wist van de oproep in de flyer van Kennisplein en vroeg me, toen ik thuis kwam van school en een broodje aan het maken was, of ik nog ideeën had. Ze legde me uit wat Kennisplein was en toen riep ik wat namen en één daarvan was Ontwikkelink."

Die schrijf ik op en geef ik door! zei ze. Vind je dat goed? Ik vond het prima. Toen ik hoorde dat deze naam door een jury was gekozen uit 45 andere namen vond ik dat grappig en was ik ook wel trots."

Waarom Ontwikkelink? Ik dacht men kan zich via trainingen ontwikkelen en het wordt georganiseerd vanuit link "Ik vond het een leuk woordgrapje en ik hou van woordgrapjes. Ik luister veel naar memes via YouTube. Daar wordt ook op een grappige wijze gespeeld met taal." Ben je ook nog op andere vlakken creatief?

"Creatief, wat is creatief? Ik speel wel toneel en basgitaar. Verder ben ik geïnteresseerd in de Amerikaanse politiek. Daar vind ik ook veel humor in terug."



ontwikkelink

De link tussen vrijwillige inzet en persoonlijke ontwikkeling

Cursus: 'Dagboek van een vrijwilliger'

Ik heb geleerd om te schrijven en te durven schrijven. Ik vond het inspirerend en het was leuk om aan elkaar voor te lezen wat je geschreven had. Zo krijg je een indruk van allerlei verschillende schrijfstijlen en schrijfmogelijkheden."

"Dit is de meest professionele cursus die ik tot nu toe heb meegemaakt. Een mooie groep mensen en de cursusleider weet iedereen te enthousiasmeren. Voor iedereen haalbaar en heel erg leuk om te doen!"

Annemiek Vos over de cursus Mindfulness

"Ik doe vrijwilligerswerk als begeleider van een Syrisch meisje voor Humanitas en ik ben bestuurslid van buurthuis Het Poortershoe in de Oosterpoort. Ik hoorde dat je via Kennisplein een gratis cursus kon volgen en heb ik gekozen voor Mindfulness. Je hoort er veel over en ik was nieuwsgierig. Ik vond cursusleider Tanya heel zorgvuldig. We kregen vooraf een intakegesprek en na afloop een evaluatiegesprek. De training vraagt een tijdsinvestering van 8 dagdelen dus je moet er wel echt voor gaan. We kregen huiswerk mee zoals ademhalingsoefeningen en dat werd dan tijdens de les weer besproken. De cursus leerde ons om in het moment te leven, aanwezig te zijn. Ik merk dat ik het op alle vlakken van mijn leven kan toepassen en soms zeggen we thuis tegen elkaar 'laten we nu even mindful samen

eten, echt aanwezig zijn en genieten van het eten en elkaar'. Ik zou het iedereen aanraden!

Ik ben daarna Yoga gaan doen, gegeven door Anne Krikke. Meditatie is niet echt iets voor mij maar yoga wel. Ik wilde dat wat ik van de cursus had gekregen toch graag vasthouden. Wat ik bijzonder vond was dat de groep van zo'n acht mensen zo divers was. Van tamelijk jong tot achter in de vijftig en er waren evenveel mannen als vrouwen. Ieders ervaring tijdens de les was ook zo anders. Best bijzonder dat Kennisplein deze gratis cursussen voor vrijwilligers aanbiedt. Volgend jaar wil ik misschien de cursus Familieopstellingen gaan doen, heb jij dat wel eens gedaan?"



Vrijwilligerswerk

Vrijwillig genoten in het vrijwilligersparadijs, een taak die ieders pad wel eens kruist op onze levensreis. Dat doen waar je hart ligt, vrijwillig gegeven. Eigenlijk ben je dan een vrijwilliger voor het leven.

Je vrije tijd besteden aan dat waar jij je volledig aan wilt geven.

Van koffie schenken in een bejaardenhuis tot maatje zijn bij iemand thuis.

De mogelijkheden zijn onbeperkt, en dat maakt het altijd een heus feestje.

Vrijwilligerswerk!



Bianca Drenth

Familieopstellingen geeft veel inzichten

Binnen een paar dagen was de workshop familieopstellingen voor de derde keer vol, dat zegt genoeg. Eén van de deelnemers aan de workshop is Gea Gunnink, vrijwillige coördinator Buurtbemiddeling bij MJD.



Gea Gunnink

"In het verleden had ik al eens een workshop familieopstellingen gedaan en vond dat heel fascinerend. Familieopstellingen is een manier om meer inzicht te krijgen in vragen of problemen waar je mee zit. De achterliggende gedachte van familieopstellingen is dat je onderdeel bent van een familiesysteem en dat dit als geheel van invloed is op hoe je in het leven staat. De workshop duurt 4 uur en dat vliegt voorbij. We hebben voor twee deelnemers een familieopstelling gedaan. De andere deelnemers, waaronder ik, waren hierbij representant van de verschillende familieleden. Tijdens de opstelling was ik representant voor iemands vader en ik merkte dat de dingen die in de opstelling

speelden, eigenlijk ook voor mijzelf golden. Heel bijzonder, ook wanneer je alleen representant bent heeft het waarde en krijg je inzichten. Joanna Goebertus die de workshop gaf deed dit heel zorgvuldig. Ze zet je niet alleen in een rol maar zorgt er ook voor dat je er goed uitstapt. Ik wil de workshop iedereen aanraden. Er zaten mensen bij die dit al eens gedaan hadden maar er waren er ook bij die er nog nooit van hadden gehoord en het voor het eerst deden. Ik denk dat wanneer je je hierdoor voelt aangetrokken je er ook aan toe bent om zoiets te doen."



10 jarig
jubileum!



Een aantal trainers aan het woord

Anne: yoga trainer en tevens armoedespecialist

Anne Krikke is een veelzijdige vrouw. Ze geeft via Kennisplein een workshop yoga maar ook de workshop Schaarste: 'Hoe armoede ons gedrag bepaalt'. "Hoe mooi is het om je kennis over te brengen aan mensen die in contact staan met de doelgroep en het geleerde direct kunnen toepassen in hun werkzaamheden. Daarnaast is het delen van elkaars ervaringen vanuit het werkveld bijna een must tijdens de trainingen."



Nynke werd van cursist een trainer

Nynke Doevelaar heeft via Kennisplein aan verschillende workshops en trainingen meegedaan: Buitengewoon zijn, Rots en water en nog veel meer. En Nynke heeft ook zelf een training verzorgd. Een training om nooit te vergeten vond Nynke Rots en water, met bewegingsoefeningen. Deze workshop werd verzorgd door Afsaneh Moghadam. "We gingen oefenen met het innemen van ruimte, met het volgen van je eigen route. Inzicht, tranen en complimenten daarvoor." Omdat Nynke schrijftalent heeft kon zij via Kennisplein een cursus schrijven aan vrijwilligers bieden. "Wat ik ontdekte is dat cursisten graag van jou willen leren en ze aan de slag gaan met dingen die jij hebt bedacht. Dat vond ik bijzonder. Gewoonlijk zit ik alleen op mijn werk te schrijven en nu mocht ik anderen inspireren. Onverwachte talenten ontdekken, zien dat deelnemers durven te schrijven, opbloeien van aandacht voor hun verhaal. Ik wist niet dat ik het in me had, maar ik kan mensen echt iets leren en vind dat erg fijn om te doen."

Barbara al 9 jaar betrokken bij Kennisplein

Kennisplein streeft ernaar dat de aangeboden trainingen gevarieerd en vernieuwend blijven. Dit betekent ook dat de trainers hun trainingen moeten blijven innoveren. Barbara Vonk is zo'n trainer. Zij verzorgt al negen jaar interessante trainingen voor Kennisplein. We vroegen haar hoe ze dit doet. Barbara geeft een variatie aan trainingen bij de Witte Schuit, voorheen Kolder en Ko. "Vrijwilligers zorgen voor heel veel goede en belangrijke activiteiten. Daarom organiseer ik al negen jaar allerlei cursussen voor die vrijwilligers. Ze hebben het verdiend vind ik". Voorbeelden van trainingen die Barbara geeft zijn Theater maken, Conflicthantering en Non-verbale communicatie of Talentontwikkeling om het beste uit jezelf te halen.



Marjolein over de training creatief denken

Wie is Marjolein Oosterheerd?

Ik heb een eigen bedrijf, Creativity at Work, in training, visieontwikkeling en brainstorm-opdrachten. Bij Kennisplein geef ik de trainingen Creatief denken, Mindmappen en Hoeden van de Bono.

"Er is veel meer mogelijk dan je denkt"

Hoe heb je Kennisplein ontdekt?

Ik ben per toeval bij Kennisplein terecht gekomen. Ik bezocht Link050 omdat ik op zoek was naar parttime werk. Daar werd ik gevraagd om een workshop te geven. Vervolgens heb ik een paar concepten op papier gezet en gekozen om een workshop creatief denken en mindmappen, beide één dagdeel te geven. Dit is zo enthousiast ontvangen dat er nog een bijeenkomst bij gekomen is.

Waarom trainingen voor het Kennisplein?

Ik vind het sowieso leuk om training te geven, met name creatief denken. Ik merk dat mensen vaak echt blij naar huis gaan, geïnspireerd zijn door het idee dat ze hebben gekregen tijdens de training en dit in hun eigen leven vormgeven.

Ontmoet je graag verschillende mensen?

Ja dat vind ik zo leuk aan Kennisplein. Ik merk dat mensen het leuk vinden om elkaar te ontmoeten.

Heb je nog tips?

Lees de cursussen van Kennisplein aandachtig door en kies waar je blij van wordt. Er is veel meer mogelijk dan je denkt en soms is het ook gewoon goed zoals het is.



Kennisplein valt in de prijzen!



Kennisplein heeft op 12 juni 2019 een prijs overhandigd gekregen van Mamamini Goededoelenkringloop. Dit is een fonds dat geld geeft aan maatschappelijke organisaties. In onze aanvraag om aanspraak te maken op dit fonds hadden we aangegeven de website van Kennisplein te willen verbeteren. We vinden het namelijk belangrijk om het aanbod dat behoorlijk divers is, duidelijk en vindbaar te presenteren. Hedwig Hettinga van Link 050 nam de prijs, namens Kennisplein, in ontvangst. Mamamini ontzettend bedankt!

Carrousel ter ere van 10 jaar Kennisplein

In het kader van het 10-jarig bestaan van Kennisplein heeft Link 050 een cursuscarrousel georganiseerd. Zo'n twintig deelnemers konden op één ochtend drie cursussen achter elkaar volgen. Elke cursus duurde een uur en dat was voor de cursusleiding een hele uitdaging. Normaal duren de cursussen een aantal ochtenden of middagen dus ze moesten behoorlijk ingekort worden. Aan welke cursus even geroken kon worden was een verrassing voor de cursisten, wat het tot een spannende ochtend maakte. Zo kon het gebeuren dat je met je smartphone een professioneel ogende video moest maken, terwijl je misschien nog nooit een filmpje gemaakt had. De deelnemers waren enthousiast en verrast door wat hun werd aangeboden. De cursusleiders deden erg hun best om er een aansprekend uur van te maken. De cursussen waren erg verschillend, van Bordje vol waar werd uitgelegd hoe je met een mantelzorger in gesprek gaat over alles wat hij/zij op z'n bord heeft, energizers, breindenken, kwaliteiten en 'In the picture', waar een stel enthousiaste ondernemers mensen ondervroegen over waar hun passie, hun hart lag. Tot slot werden alle deelnemers tijdens de workshop 'In the picture' professioneel op de foto gezet.



Professionele video's maken op je smartphone!

inspirerend
professioneel
stimulerend
verbindend
nuttig



Training Buitengewoonzijn.NU

Kennisplein maakte het mogelijk om via Buitengewoonzijn.NU, een idee uit te werken en om te zetten in een project. Hieronder voorbeelden van verschillende uitgewerkte en uitgevoerde ideeën.

Verrassingsconcert, spelen en zingen in winkelcentrum Lewenborg

Nieuwkomersfestival, georganiseerd vanuit een cursus via Kennisplein

Een warme deken, als afscheidscadeau voor een ongeneeslijk zieke therapeute

De Losse Penseel, een schildersclub ontstaan vanuit het aanbod van Kennisplein

Scharrelen en knutselen met plussers, in het Stadspark

Een mini-biebje, gemaakt met verstandelijk gehandicapten en geplaatst in Helpman

Zelf sterk, een zelfverdedigingscursus voor vrouwen in Blijf van mijn Lijf en ex-cliënten van Het Kopland



Colofon

Deze brochure is uitgegeven in het kader van het 10-jarig bestaan van Kennisplein

Teksten: Amanda Lambers, Jeanet Verveer,
Rik Mulder en Suzanne Atema
Vormgeving: KragtVorm

Link 050

Oude Ebbingestraat 55
9712 HC Groningen
050 - 305 1900
info@link050.nl
www.link050.nl

• Financiële zorgen: wat doet dat met iemand? • Fit en vitaal • Fondsenwerving • Gedeeld leiderschap • Geld en grip • Gesprekstechnieken • Geweldloos communiceren • Glans • Goed gastvrouw-/gastheerschap • Grenzen aan het vrijwilligerswerk • Grenzen van de vrijwilliger • Groepsdynamica • Het autistisch belevingscircuit • Het belang van goed slapen - slaaptraining • Het interculturele gesprek • Het kantelende gesprek • Het leven met Niet Aangeboren Hersenletsel • Het ontwerpen van een animatie en tekst voor website of blog • Hoe herken je laag-geletterdheid • Hoe houd je korte en aantrekkelijke presentaties • Hoe werkt de (digitale) vrijwilligersvacaturebank? • Hoe werkt de lokale politiek • In gesprek over eenzaamheid • Inspelen op ontwikkelingen • Interactieve avond over dementie • Interactieve avond over eenzaamheid bij ouderen • Intercultureel werken binnen het vrijwilligerswerk • Interculturele effectiviteit training • Invloed op kwaliteit van zorg • Inzicht door doen • Je website bouwen met WordPress start en pro • Jezelf op de kaart zetten • Jezelf zijn, hoe doe je dat? • Jonge vrijwilligers werven • Jongeren als vrijwilliger bij je organisatie betrekken • Jongeren en marketing • Jongeren en vrijwillige inzet • Kies je kanaal • KLink avond • Leven met Niet Aangeboren Hersenletsel • Leven vanuit je kracht • Levensverhaal maken • Lobbyen en invloed uitoefenen in de gemeente • Logodesign • Luisteren naar kinderen, het verhaal op tafel • Maak kennis met de lokale politiek • Mensen helpen hun financiële administratie op orde te krijgen • Mindful handelen en communicatie • Mindfulness Training • Mindmappen • Motiverende gespreksvoering: Yes We Can! • Netwerken • Netwerken en persoonlijke presentatie • Netwerken voor individuele vrijwilligers • Netwerkkleed • Niet plus en dan? • Non-verbale communicatie • Notuleren en vergadertechnieken • Oefenen in geluk • Office bijwerken • Omgaan met de laatste levensfase • Omgaan met grenzen bij groepsactiviteiten • Omgaan met mensen met een psychische of verstandelijke beperking • Omgaan met moeilijk gedrag • Ondernemen zonder lege handen • Ontspannen presenteren • Operationele projectorganisaties • Oplossingsgericht coachen • Oplossingsgericht werken in de praktijk • Organiseren zonder hiërarchie: sociocratie • Oriëntatie op vrijwilligerswerk • Patiënten- en cliëntenrechten • Pensioen • Persoonlijk leiderschap • Praten met kinderen 'hoe doe je dat' • Praten via nieuwe media *!?!@#! • Presenteren is te leren • Professionele video's leren maken met je smartphone • Puberbrein • Regelingen en voorzieningen • Rolstoeltraining • Rots en water • Samenspel van vrijwilliger, cliënt en familie • Samenwerken met vrijwilligers met een beperking • Schrijven • Schrijven over 10 jaar Kennisplein • Signalering van radicalisering • Snelcursus EHBO • Social Media voor beginners en gevorderden • Solliciteren op de samoerai manier • Stem, klank en geluk • Talentontwikkeling 'Wat heb je nog meer in je' • Thema-avond over oudermishandeling • Training Constructieve weerbaarheid • Training Systeemgericht werken en Familieopstellingen • Transformatie, de stand van zaken • Trends op het net • Van AWBZ naar Wmo • Van mij hoeft het niet meer • Van transitie naar transformatie • Veranderen doet pijn • Veranderende zorg, wat nu? • Vergadertechnieken • Vergeetachtig of dement? • Vinden, boeien en blijven • Vitaal de dag door • Voedselwijsheid

ontwikkelink

De link tussen vrijwillige inzet en persoonlijke ontwikkeling

• Voorlichting WordPress websites bouwen • Vooroordelen kantelen • Voorzieningen en regelingen • Vrijwilligerswaarderingsfeest • Vrouwenmode spreekuur • Waarderend onderzoeken • Waarderend samenwerken • Wat doet schaarste met je brein? • Wat is autisme • Wat is een (licht) verstandelijke beperking? • Website bouwen en onderhouden • Weerbaarheid • Weerbaarheid voor Samoerai • Weerbaarheid voor vrijwilligers: rots en water • Weerbaarheid: rots en water voor vrouwen • Welterusten: slaap en alles wat daarbij komt kijken • Wervelende Geluksshow: de Geluksgenerator • Wet- en regelgeving in de zorg • Wet kwaliteit, klachten in de zorg • Workshop Depressie bij jongeren • Workshop Maatschappelijke stages • Workshop Theater maken • Yoga en meditatie • Zelfcompassie • Zes denkhoeden van Edward de Bono