

Activiteitsaanbod NAS

Nico Adriaans Stichting (NAS)

De NAS zet zich in voor kwetsbare mensen met een speciale zorgbehoefte door het bieden van dagopvang, medische zorg, maatschappelijk werk en activering. In Rotterdam Noord heeft de NAS haar hoofdvestiging. In de Vijverhofstraat opent zij elke dag de deuren van *de Huiskamer*, een laagdrempelige voorziening met een inloopfunctie.

De activering van de NAS biedt mensen de mogelijkheid om via activiteiten hun talenten te ontplooien. Deelnemers kunnen ervaring opdoen en worden gestimuleerd om zich nuttig te maken in de maatschappij. De NAS wil de drempel naar maatschappelijke participatie voor deze doelgroep verlagen. Bevorderen van zelfredzaamheid, re-integratie en welbevinden zijn hierbij belangrijke doelen.

Daarnaast biedt *Via Kunst*, een nevenvestiging van de Nico Adriaans Stichting, midden in het Rotterdamse centrum, een opvangplek in de vorm van een atelier en muziekstudio. Hier wordt dagbesteding en ondersteunende en bemiddelende hulpverlening en advies aan "talenten van de straat" aangeboden. *Via Kunst* is in de eerste plaats galerie en werkplaats, en eveneens opvang. Deelname aan activiteiten gaat op afspraak en soms via vrije inloop. In beide gevallen dient men zich wel aan te melden.

De NAS onderscheidt zich door **openheid en toegankelijkheid**. Bij de NAS is men altijd welkom voor een vrijblijvende, oriënterende kennismaking en uiteraard deelname aan de activiteiten. Er heerst een goede sfeer bij de *Huiskamer* en *Via kunst* en er zijn altijd enthousiaste beroepskrachten aanwezig.

De NAS wil mensen een goede opvang bieden en daarnaast talenten en vaardigheden helpen ontplooien. Dit gebeurt via de volgende drie deelgebieden:

1. *Creatieve ontplooiing, gericht op het welbevinden. De deelnemer vindt creatieve manieren tot zelfexpressie door o.a.*

- Textielbewerking
- Muziekjam, -project en -studio
- Open Atelier
- Schrijven van gedichten en verhalen
- Acteren (jaarlijks theaterproject met uitvoering).



2. *Bevorderen van zelfredzaamheid en stimuleren vitaal burgerschap:*

- Fitness en sport (o.a. gezamenlijk zwemmen)
- Kookproject
- Boodschappen doen
- Schoonmaakproject.

3. *Re-integratie en participatie. Stimuleren van economisch en sociaal burgerschap:*

- Gezamenlijk kranten lezen
- Nederlandse les, schrijf- en spreekvaardigheid
- Computerles
- Filosofieles
- Educatieve spellen

In onderstaande worden de verschillende activiteiten toegelicht. Voor de activiteiten geldt conform de participatieladder steeds trede 2 - 4.

1. Creatieve ontplooiing/zelfexpressie

Workshop textielbewerking en -reparatie

Voor mensen die eigen kleding ter reparatie meebrengen: zij leren onder begeleiding de kleding te herstellen. Eigen ideeën en inbreng van de deelnemers zijn altijd welkom. Plannen: uitbreiden tot herstelservice voor de buurtbewoners.

Wanneer : 1 dag in de week **Duur activiteit:** 3 uur per workshop

Muziekjam

Bij de muziekjam wordt er gezamenlijk op instrumenten gejamd. Indien men gitaar of bas speelt of zingen wil, wordt wel verwacht dat je dat ook kan (amateuristisch niveau) zodat andere muzikanten kunnen mee doen op de djembe's.

Wanneer : 2 dagen in de week **Duur activiteit:** 2,5 uur

Muziekproject

Bij het muziekproject maken deelnemers van hun eigen muziek opnames in de studio aan de Vijverhofstraat. Er is hier sprake van een samenwerking tussen de mensen die muziek maken en de mensen die een cursus studio-opnames doen. Voor de muzikant kan dit ook een eerste kennismaking zijn met studio- en opnametechniek. Wanneer dit hun interesse wekt zouden zij in een volgende stap door kunnen stromen naar het traject *studio* binnen Via Kunst. Binnen dit traject leert men over studietechnieken.

Wanneer : 1 dag in de week **Duur activiteit:** 2 uur

Muziekstudio

Via Kunst beschikt over muziekstudio's waar muzikale deelnemers zelfstandig of onder begeleiding muziek en zang kunnen opnemen. Beats produceren en ervaring opdoen met studio apparatuur of werkzaamheden en programma's is daarnaast ook een onderdeel van deze activiteit. Het is

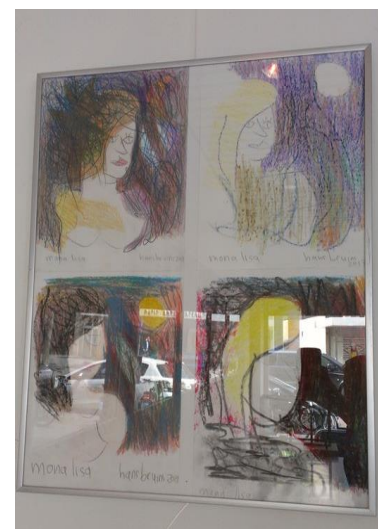
mogelijk de sessies zelfstandig te draaien, maar er is ook een assistent of medewerker aanwezig om te helpen.

Open Atelier

Het atelier is een creatieve werkplaats op locaties Via Kunst en de Vijverhofstraat. Hier worden alle kunstwerken gemaakt. Er kan aan schilderezels of aan (teken-)tafels gewerkt worden. Er is een divers aanbod aan materiaal dat voldoende ruimte biedt om te experimenteren met verschillende technieken zoals acryl -en aquarelverf, pastelkrijt, potloden, stiften, etc. Het atelier heeft een besloten huiskamersfeer waar de deelnemers ongestoord kunnen werken. Er zijn medewerkers, stagiaires en/of vrijwilligers aanwezig voor tips, advies, gezelligheid, een goed gesprek en een kop koffie.

De afgelopen jaren is er prachtig werk afgeleverd door de deelnemers. Maandelijks worden er bij Via Kunst exposities gehouden.

Wanneer : 5 dagen in de week **Duur activiteit:** 2, 4 of 6 uur



Galerie in de Karel Doormanstraat!

Schrijven van gedichten en verhalen

In deze workshops krijgen de deelnemers een korte instructie over gedichten schrijven. Daarnaast wordt de deelnemer gemotiveerd om zelf verhalen te schrijven over zijn of haar eigen leven of fantasieverhalen. Deze verhalen worden gebruikt in o.a. theatervoorstellingen na toestemming van de deelnemer. In december 2013 en in juli 2014 vonden er voorstellingen van het NAS Theater plaats.

THEATERVERSTELLING MET DE NAS MIJN ROTTERDAM

DE PRACHTIGE SKYLINE VAN ROTTERDAM, DE INDRUKWEKKENDE HAVEN EN DE SPECTACULAIRE EUROMAST. DIE KENNEN WE INMIDDELS WEL. MAAK OP EEN NIEUWE MANIER KENNIS MET ROTTERDAM EN GA MET DE BEZOEKERS VAN DAK- EN THUISLOZENOPVANG NAS MEE OP ONTDEKKINGSTOCHT.

Data: 4 juli 19.30 (première), 5 juli 19.30 & 6 juli 14.00

Locatie: De Nieuwe Banier, Banierstraat 1, Rotterdam

Prijs: 5 euro

Reserveren: Stuur een email met uw naam, de datum en het aantal kaarten naar:

theater@nasrotterdam.nl

Regie: Wendy Hoogendijk

Interviews/dramaturgie: Annetieke Holland

Tekst: Wendy, Annetieke en de spelers

Spelers: Peter, Clif, Petra, Jannerman, Charlando, Isaura, Ahmed, Martin, José en Andy

Decorbouw: Jan Ebeljns

Grafisch ontwerp: Daan Kemp

Al nieuwsgierig? Volg Theatergroep NAS op Facebook!

Met dank aan: Frans Brouwers, Liesbeth Gijzenaar, Cristina Vaudo, Corien de Gier en alle vrijwilligers van de Nico Adriaans Stichting Rotterdam.



2. Bevorderen van zelfredzaamheid en stimuleren vitaal burgerschap

Bij de cliënten van de NAS is er helaas - vaak door verwaarlozing van zichzelf, samenhangend met problematieken zoals schulden en verslaving – sprake van een ongezonde leefstijl. Zij zijn zich niet bewust van hun fysieke conditie. De NAS biedt hun verschillende workshops aan om hierin verbetering te brengen. Immers dit is een voorwaarde om weer mee te doen. Het aanbod bestaat uit:

Fitness en sport

Bij “NAS YOURSELF FIT” kunnen de deelnemers de hele week gebruikmaken van de fitnessapparaten. Doelen: afvallen, de conditie bevorderen, fit zijn en/of blijven: “een gezonde geest in een gezond lichaam” is hierbij het motto. Deze activiteiten worden begeleid door een activiteitenbegeleider die ondersteuning krijgt van een vrijwilliger/stagiaire.

Op aanvraag worden er ook persoonlijke fitnessplannen gemaakt.

Wanneer: 5 dagen in de week

Duur activiteit: max 2uur

Zwemmen

Onder begeleiding reist men vanuit de Vijverhofstraat naar een zwembad, waarna er een uur á anderhalf uur vrij wordt gezwommen door de deelnemers. Daarna reist men gezamenlijk terug naar de Vijverhofstraat. Voorwaarden tot deelname zijn: kunnen zwemmen, in acht nemen van voldoende hygiëne en het meebrengen van eigen badkleding en handdoek.

Wanneer : Tweede vrijdag van de maand **Duur activiteit:** 2 uur

Kookproject

Onder begeleiding wordt met de deelnemers gekookt. De activiteit bestaat uit verschillende onderdelen, zoals het samenstellen van een menu, boodschappen doen, het bereiden van de maaltijd, het opscheppen van de maaltijd en het schoonmaken van de keuken. Er wordt op toegezien dat de deelnemers voldoende hygiëne in acht nemen en beschermende kleding dragen.

Wanneer: 3 dagen in de week **Duur activiteit:** 5 uur

Boodschappen doen

Onder begeleiding wordt met één of enkele deelnemers boodschappen gedaan. Op de Vijverhofstraat wordt een boodschappenlijst opgesteld. Daarna wordt gekeken naar welke winkels men moet gaan. Afhankelijk van hun vaardigheden krijgen de deelnemers verschillende taken en verantwoordelijkheden. Dit kan variëren van het helpen met dragen, het kiezen van de juiste goederen of levensmiddelen uit de schappen van een winkel, het overhandigen van een boodschappenbriefje aan een bediende, het bestellen van goederen aan een balie tot het zelfstandig bestellen en betalen.

Wanneer: 1 dag in de week **Duur activiteit:** 1,5 uur

Schoonmaakproject

De deelnemers houden het atelier, de keuken en de gemeenschappelijke ruimten samen schoon. Met een groepje wordt er rondom de Vijverhofstraat met een grijper en een zak met ringklem vuil geplukt. De straat wordt schoon gehouden en de deelnemers zijn buiten en in beweging.

Wanneer: 5 dagen in de week **Duur activiteit:** 1,5 uur



3. Re-integratie en participatie. Stimuleren van economisch en sociaal burgerschap

Een van de belangrijkste pijlers van het aanbod van de NAS. Er wordt een divers programma aangeboden waarbij het doel is om te ontdekken wat de vaardigheden en capaciteiten zijn van de deelnemer. De nadruk ligt op het ontwikkelen van taal- en sociale vaardigheden. Uiteraard met als doel, indien waar mogelijk, de doorstroom van vrijwilligerswerk naar een betaalde arbeidsplaats.

Gezamenlijk kranten lezen

Onder begeleiding van een activiteitenbegeleider wordt er met een groep de belangrijkste informatie uit de kranten met elkaar doorgenomen. Men leest een artikel voor en er wordt over gedebatteerd. De deelnemers kiezen hun eigen nieuwsonderwerpen en lichten toe waarom ze dit hebben uitgekozen. In combinatie hiermee wordt de deelnemers een eenvoudige debatcursus aangeboden.

Wanneer: 5 dagen in de week **Duur activiteit:** 1 uur

Nederlandse les, schrijf- en spreekvaardigheid

Bij verschillende genoemde onderdelen komt taalvaardigheid aan bod. Met name bij de computerles en uiteraard bij sollicitatietraining. De verbetering van de taalbeheersing is ook van belang bij het onderdeel van sociale vaardigheden en debatteren.

Wanneer: 1 dag in de week

Duur activiteit: 1,5 uur



Computerles

De deelnemers leren de beginselen van het werken met een PC. Hierbij komt aan bod: het zoeken naar vacatures via internet, het schrijven van een sollicitatiebrief en cv. De activiteit is zowel geschikt voor beginners als voor gevorderden.

Wanneer : 3 dagen in de week

Duur activiteit: 1,5 uur

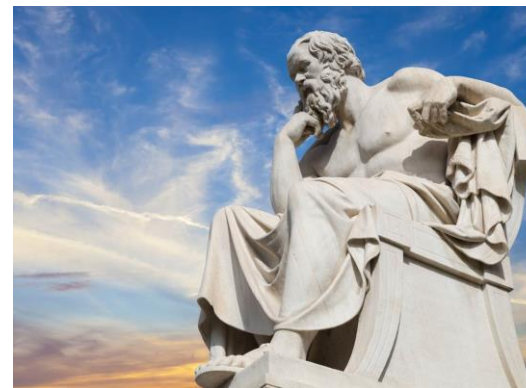
Filosofieles

De belangrijkste filosofen en stromingen in de filosofie worden uitgelegd en besproken, maar ook actuele gebeurtenissen kunnen aan bod komen. De filosofielessen hebben raakvlakken met de onderdelen, taalvaardigheid, debattechnieken en kranten lezen. De deelnemers kunnen zelf ook onderwerpen aandragen. Iedere les wordt afgesloten met vragen en debat.

De deelnemer krijgt de les op papier. Het goed naar elkaar kunnen luisteren en goede taalvaardigheid is een vereiste.

Wanneer : 1 dag in de week

Duur activiteit: 1 uur



Educatie / algemene ontwikkeling en sociale vaardigheden

Dit betreft activiteiten in en buiten de huiskamer als spelletjes, documentaires, muziekdvd's en films kijken met nabespreking, aan toernooien meedoen (voetbal, schaken, dammen, poolen, sjoelen), bingo, karaoke, quiz, schouwburg, musea, strandwandeling.

Deze activiteiten zijn vooral gericht op het bevorderen van sociale vaardigheden en een zinvolle tijdsbesteding.

Wanneer : 1 dag in de week

Duur activiteit: 2 á 3 uur

Voor info:

T. 010 413 39 29 @ info@nasrotterdam.nl www.nasrotterdam.nl