

In dit nummer: Bulgaarse tips voor een moestuin, vertrek burgemeester Arno Brok, Varna als ontmoetingsplaats voor jongeren en gebruik tuinhuis en broodoven door Riviera.

Sociale acceptatie door brood en tuinhuis

Het Riviera dagcentrum in Varna heeft sinds eind vorig jaar een broodoven en een tuinhuis. Alphatron Security uit Dordrecht stelde hiervoor geld beschikbaar. De cliënten van Riviera hebben ondertussen al veel brood gebakken met buurtbewoners en zelfs 'de weg van het brood' door Bulgarije gevolgd. Teamleider Tania Momcheva vertelt in een interview hoe deze voorzieningen bijdragen aan meer sociale acceptatie van mensen met een mentale beperking.

DOOR BROOD GELUKKIGER

Tania Momcheva: "Het afgelopen jaar organiseerde Riviera 'familie workshops' om brood te leren maken en bakken. Hieraan namen zowel onze cliënten als buurtbewoners deel.

Brood maken is zeer geschikt als therapievorm. Al eeuwen maken en eten mensen brood. Daardoor helpt het mensen terug te keren naar hun wortels, in contact te komen met hun tradities en mensen voelen zich op-



*Clïent maakt samen met vrijwilliger versieringen voor op brood.
(Foto: Jan Tito)*

recht gelukkiger naderhand. Daarnaast maken mensen makkelijker contact met elkaar. Dit is goed voor de sociale integratie van mensen met een beperking.”

In totaal organiseerde Riviera vijf familie workshops tot nu toe. Daarnaast gaven zij zes therapeutische broodbakworkshops voor alleen hun cliënten.

CLIËNTEN ZIJN CREATIEVER

Momcheva: “De cliënten keken erg uit naar de broodoven. De smaak van brood uit een oven is namelijk erg speciaal en daar houden ze erg van. De cliënten van Riviera hebben veel ervaring opgedaan met het maken van brood en hun vaardigheden om met deeg te werken zijn verbeterd. Ze vinden werken met deeg nu interessanter en zijn meer creatief met deeg. Door de ‘familie workshops’ hebben ze daarnaast honderden mensen ontmoet, onder andere uit de buurt van Riviera.”

DE CULTURELE ROUTE VAN BROOD

Momcheva: “Ter aanvulling volgden de deelnemers in de herfst gezamenlijk de ‘weg van het brood’ (de ‘Bread for Social Change’ culturele route). Deze weg loopt langs verschillende ‘broodhuizen’ (culturele centra) in zes Bulgaarse steden. De deelnemers bezochten



Tania Momcheva wijst de oven aan in de tuin.



Vers gebakken brood uit de oven.

Veliko Turnovo, Gabrovo, Zlataritzta en Dobrich. Door brood te maken, bakken en ‘breken’ met verschillende mensen kunnen kwetsbare mensen integreren in de samenleving en vriendschappen opbouwen. De culturele route was erg succesvol voor de deelnemers. Tijdens deze tocht wisselden ze veel kennis en ervaringen met anderen uit.”

Voor meer informatie over de broodhuizen in Bulgarije, kijk op: www.breadhousesnetwork.org

Sinds de oprichting in 2007, organiseren vrijwilligers in het dagverblijfcentrum ‘Riviera’ allerlei activiteiten en diensten voor jongeren en volwassenen met een intellectuele beperking (en hun families), zoals: ondersteuning bij de zorg, trainingen en helpen bij het opbouwen van een actief sociaal netwerk. Ze hebben plaats voor 35 personen en al deze ‘plaatsen’ zijn dagelijks bezet. Er is zelfs een wachtlijst. De cliënten zijn tussen de 21 en 56 jaar. Bij negentien cliënten is gediagnosticeerd dat ze intellectueel beperkt zijn, acht personen zijn psychisch ziek, twee cliënten hebben het syndroom van Down en zes hebben meerdere beperkingen.

Meer informatie leest u op onze website: www.dordrechtvarna.nl/projecten/villa-riviera

TUINHUIS IS SOCIAAL VERZAMELPUNT

Momcheva: “Het tuinhuis bepaalt nu groten-deels de sfeer bij Riviera. Het past mooi in de omgeving van het park ‘the Sea Garden’ en draagt bij aan een positieve uitstraling van ons dagverblijfcentrum. Het ziet er niet alleen mooi uit, maar het is nu ook de favoriete plek van de vrijwilligers en cliënten om te werken en ontspannen. Afgelopen zomer organiseerden wij elke activiteit hier, zoals: kunst- en muziektherapie, workshops brood maken, verjaardagsfeesten, teamoverleggen en tentoonstellingen.

Het tuinhuis trekt ook mensen aan, zoals wandelaars in het park ‘the Sea Garden’. Ze zien de cliënten met elkaar werken en communiceren. Sommigen komen zelfs een kijkje nemen bij de cliënten in de tuin. Hierdoor bereiken we ons doel: integratie van mensen met een beperking met mensen in hun omgeving.”

CLIËNTEN EN OUDERS ERG TEVREDEN

Momcheva: “Wij geven trainingen aan onze cliënten zodat zij hun vrije tijd zelfstandig en



Tania Momcheva poseert samen met cliënte Nora voor de grap met nep-brillen.

PORTRET VAN EEN CLIENT

Nora (38 jaar) bezoekt het Riviera dagverblijfcentrum sinds 2006. Daarvoor bezocht ze al vanaf 1998 een andere vestiging van de lokale organisatie.

Wat vindt Nora leuk om te doen bij Riviera?

Momcheva: “Nora vindt het erg leuk om naar Riviera te gaan. Ze doet graag mee aan muziek therapie, gym en kunst therapie. Tijdens groepsgesprekken praat ze graag met de anderen over de natuur en ze vindt de kooklessen leuk. Ze houdt van wandelen, vooral als ze naar het strand gaan. Volgens Nora geeft Riviera haar kennis en rust.”

Hoe denkt Nora's moeder over Riviera?

Momcheva: “Nora's moeder, Liliana (73 jaar) waardeert vooral de manier waarop de cliënten worden verzorgd in Riviera door de vrijwilligers. Zij is erg tevreden over de trainingen en de vaardigheden die de cliënten daardoor leren. De cliënten communiceren hierdoor ook beter met elkaar.”

nuttig kunnen invullen. Door het tuinhuis kunnen we buiten werken, naast het gebouw.

De cliënten zijn erg blij met het tuinhuisje. Ze zorgen daarom goed voor de plek. Ze maken bijvoorbeeld de banken elke dag schoon. Een ouder heeft, dankzij een sponsor, een pad van cement naar het tuinhuisje laten aanleggen. Hierdoor kunnen ook cliënten met een rolstoel er naar toe.”

TOEKOMSTPLANNEN

Momcheva: “We hopen dat we in 2017 eindelijk kunnen starten met een sociale werkplaats waarbij we brood verkopen. Hierdoor kunnen we meer mogelijkheden bieden aan onze cliënten en hun families. En het zal ook werk creëren voor de cliënten. We zoeken daarnaast nog bronnen om een online game voor voorlichting over sex en relaties te ontwikkelen.”

Tania Momcheva en Astrid Helder

Oma's wil is wet als Bulgaren over moestuinen praten...

De afgelopen weken ontvingen we weer kleine 'moestuintjes' in de supermarkt. In Bulgarije kweken mensen al generaties lang hun eigen groenten. Zij hebben mogelijk goede tips voor ons. Vrijwilliger Mariyana interviewde daarom haar oma in Bulgarije.

Mariyana Ovcharova: "Bulgarije is heel geschikt voor landbouw omdat het rijk aan vruchtbare grond, waterreserves en prachtige natuur is. Vanaf de oprichting in het jaar 681 tot aan nu hebben Bulgaren ervaring met landbouw. Vaak hebben mensen een huisje buiten de stad met een grote tuin. De oudere generaties zijn daar bezig van mei tot oktober. De

jongste generatie helpt graag. Het is een leuke manier om de relatie tussen de generaties te onderhouden. Ik ben benieuwd of ik enkele 'moestuintjes' van mijn oma heb geërfd.

Mijn oma heeft meer dan 50 jaar ervaring met het zorgen voor een moestuin, dus ik heb haar via Skype gebeld voor een betrouwbaar advies. 'Het eten uit onze eigen tuin smaakt anders' begon mijn oma, 'maar het vereist hard werk, vasthoudendheid en veel toewijding! Luister dus goed ...'

Ten eerste is het belangrijk om zaden van goede kwaliteit te gebruiken. Let op welke groenten lekker en goed waren in jouw moestuin. Bewaar een aantal van de zaden van die groenten op een koele, droge plaats. Gebruik deze zaden volgend jaar. Gekochte zaden moeten ontsmet worden.

Komkommers, tomaten en paprika's moet je kweken. Dat betekent dat je eerst het zaadje in een klein potje moet zaaien. Zeg maar op een diepte van ongeveer 3 cm. Niet meer dan dat, anders zal jouw plant niet groeien. Een temperatuur van 22 tot 24 graden is genoeg. Geef ook niet te veel water aan jouw planten want ze zullen verrotten. Het planten van de zaailingen wordt gedaan nadat ze ten minste twee bladeren gegroeid hebben. Geef extra water aan de plant, wacht een paar minuten en verwijder voorzichtig het plantje uit het potje en doe het in een grotere pot of gelijk in de grond.



Veel bloemen in de tuin van Mariyana's oma.

Ten tweede in de tuinbouw is de bodem het andere belangrijke element. De ontwikkeling van jouw planten hangt daar grotendeels van af. Elk najaar ploeg ik de grond om. Ik doe het handmatig met een schop want mijn moestuin is niet heel erg groot. De bovenste laag wordt dieper begraven en de onderste laag komt aan de oppervlakte. Als je elk jaar alleen maar een en dezelfde stuk grond gebruikt voor een en dezelfde soort groente dan wordt de grond na zo'n twee jaar 'moe'. Daarom zijn meststoffen altijd welkom.

Ten derde een andere factor waar je rekening mee moet houden voor een succesvolle oogst is het juiste moment kiezen voor het aanplanten. Om dit te doen, moet jij je bewust zijn van het lokale klimaat en de temperatuur in je om-



geving en hoe ze veranderen tijdens het jaar. De meeste planten worden in april in potten gezet en in mei op grond. Maar dat geldt voor onze regio. Als je te vroeg of te laat je groenten kweekt, krijg je te zwakke planten.



Bulgarse vrouw staat in haar moestuin.

Tot slot moet je nog iets weten. In een tuin kun je planten, kruiden en bloemen niet willekeurig mengen.

- Komkommers gaan goed met uien, erwten, selderij, rode bieten, peterselie, sla, koolrabi, kool en laagblijvende bonen.
- Tomaten gaan goed met spinazie, ui, peterselie, kool, sla, boerenkool, laagblijvende bonen, wortels.
- Aardappelen kun je combineren met knoflook, wortels, spinazie en bonen.
- Sla met uien, tomaten, groene bonen, radijs, rapen, venkel, erwten, komkommers, aardbeien, wortelen, kool, knoflook.
- Aardbeien met wortelen, uien, kool en radijs.

Het is al laat. We hebben met mijn oma meer dan 2 uur geskypet. De aantekeningen liggen klaar op mijn bureau. Morgen ga ik aan de slag.”

Stedenband bedankt Arno Brok

Op 24 februari 2017 namen wij als bestuur afscheid van Arno Brok als burgemeester van Dordrecht. Arno Brok verlaat na zeven jaar Dordrecht. Vanaf 1 maart is hij namelijk Commissaris van de Koning in de provincie Friesland. Als bestuur kijken wij terug op een prettige samenwerking.

Arno Brok heeft zich tijdens zijn ambtsperiode in Dordrecht bijzonder ingespannen voor de Dordtse stedenbanden. Van meet af aan was zijn uitgangspunt dat die relaties ook echt iets aan Dordrecht te bieden zouden moeten hebben.

Burgemeester Brok heeft, ook als voorzitter van het Drechtstedenbestuur, diverse handelsmissies naar Varna geleid, en zakelijke tegenbezoeken uit Varna als gastheer ontvangen. Het accent in deze handelsmissies, zowel naar als vanuit Varna, ligt steevast op de maritieme sector. Beide steden en regio's zijn immers ha-

vengebieden, met tevens een belangrijke rol voor de scheepsbouw. Inmiddels zijn vanuit de Drechtsteden al diverse schepen in Varna gebouwd. Echter ook in andere bedrijfssectoren wordt succesvol zaken gedaan.

Naast de zakelijke contacten hadden ook andere projecten, initiatieven en delegaties naar en vanuit Varna de warme belangstelling van de burgemeester. Hij heeft ons als bestuur sterk gestimuleerd om het 15-jarig bestaan van de stedenband met Varna groots te vieren. Met de stripverhalen-tentoonstelling in Pictura (april 2016) en de Varna-week in oktober/november 2016 is daar, naar onze mening, ruimschoots aan voldaan.

We hopen met de nieuw te benoemen burgemeester van Dordrecht een vergelijkbare warme relatie te kunnen opbouwen. Hierbij vinden wij het belangrijk dat in de profielschets voor de nieuwe burgemeester van Dordrecht de rol van de stedenbanden nadrukkelijk wordt genoemd. Binnenkort plannen wij een gesprek met de waarnemend burgemeester, Peter van de Velden.

Ten slotte, wensen wij de heer Brok veel succes en plezier in zijn nieuwe functie als Commissaris van de Koning in Friesland. Hierbij beloven wij de heer Brok om later een keer naar Friesland te komen om te rapporteren over de voortgang van de stedenband.

Namens het bestuur van de Stedenband Dordrecht-Varna, Rob Scheelbeek (voorzitter)



Arno Brok danst met cliënten van Riviera dagverblijfcentrum in Varna.

Varna als ‘sociale innovatie hub’ voor Europese jongeren

Varna is dit jaar de jongerenhoofdstad van Europa. Hiervoor ontwikkelden zij een concept rond ‘sociale innovatie’. Door deze focus willen ze verschillende resultaten behalen, zoals: meer jongerenparticipatie, duurzame werkgelegenheid, creativiteit, grotere netwerken en uitwisseling. **Mircho Hristov** is de uitvoerend directeur van het programma in Varna. In het interview hieronder leest u meer over onder andere Varna als jongerenstad, trends onder jongeren en het concept.

VARNA ALS JONGERENSTAD

Wat kan Varna jongeren bieden? Hristov: “Van alle Bulgaarse steden biedt Varna het meest voor jongeren. In de stad vinden jaarlijks 25 grote internationale festivals plaats. Denk hierbij aan muziek, film, poëzie, video kunst, theater, poppenspel, fotografie, ballet, traditionele volksgebruiken en hedendaagse kunst. Het jongerenfestival Funcity+ eind augustus is de grootste in Bulgarije.”

TRENDS ONDER JONGEREN

Hristov merkt de volgende trends op onder jongeren in Varna. Hristov: “Jongeren worden creatiever, zijn meer ‘eco-oriented’ en vooral meer geïnteresseerd in technologie. Ook werken jongeren meer samen. Zo ontstaan er gedeelde werkplaatsen en sociale ondernemingen. Deze laatste richten zich op IT-ontwikkeling of op de creatieve industrie. Ten slotte heeft Varna een grote ‘skate board community’.”

GOLVEN VAN VERANDERING VEROORZAKEN

Slogan voor het programma is ‘Innowave’. Wat betekent dit? Hristov: “Dit concept combineert de focus van sociale innovatie met het feit dat Varna één van de grootste Oost-Europese havens is aan de Zwarte Zee. Hierbij spelen we ook met het idee van ‘making waves’: golven van verandering veroorzaken en het verspreiden van het enthousiasme en de energie van jongeren.”

GEREEDSCHAP VOOR SOCIALE INNOVATIE

Hoe wil Varna zijn doel bereiken? Hristov: “Op verschillende manieren. Allereerst door participatie te stimuleren. Hierbij stappen we over bestaande organisatorische en disciplinaire grenzen heen en moedigen wij nieuwe relaties tussen individuen en groepen aan die daarvoor apart werkten. Ook voeren we een nieuwe strategie uit voor stedelijke ontwikkeling om



Varna is een paradijs voor skateboarders. (Foto: Jan Tito)

de werkloosheid aan te pakken en actief burgerschap te stimuleren. Verder richten we een platform op waarbij we ‘open source methods’, de creatieve industrie en sociaal ondernemerschap promoten. De focus licht hierbij natuurlijk op jongeren.”



Straatartiest in Varna. (Foto: Jan Tito)

ROL VAN ZUSTERSTAD DORDRECHT

Hoe kan Dordrecht bijdragen aan het programma in Varna? Hristov: “Varna wil een ‘social innovation hub’ zijn, oftewel een ontmoetingsplek voor jongeren in Europa. Hiervoor wisselen we graag ‘good practices’ uit rond lokaal jongerenbeleid, sociale innovaties en het activeren (‘empoweren’) van jongeren. Daarnaast doen we graag mee aan jongerenuitwisselingen.”

REDENEN OM VARNA TE BEZOEKEN

Waarom zouden jongeren Varna dit jaar moeten bezoeken? Hristov: “Het is een unieke ervaring. Je maakt nieuwe vrienden, leert nieuwe dingen over het leven en hebt veel plezier. Ik raad met name de volgende evenementen aan:

- ‘Varna Summer’, internationaal theater festival van 1 – 11 juni;
- ‘MTV presents’ strandfeest, met onder andere Steve Aoki, Tinie Tempah, Gorgon city op 16 juli;
- Funcity+, jongerenfestival op 30 augustus met muziek, dans, kunstworkshops, sport en visuele kunsten.

Astrid Helder

COLOFON

Sinds 2001 heeft de gemeente Dordrecht een stedenband met Varna in Bulgarije. Onze stichting koppelt organisaties uit de Drechtsteden en uit Varna aan elkaar voor het uitvoeren van gezamenlijke projecten. Daarnaast richten wij ons op de inwoners van de Drechtsteden om hen te informeren en te enthousiasmeren over Varna, de grootste havenstad van Bulgarije. Dit doen wij tijdens culturele evenementen, met presentaties en via onze website en een nieuwsbrief.

Stichting Stedenband Dordrecht-Varna

Postbus 8062
3301 CB Dordrecht
I. www.dordrechtvarna.nl
E. info@dordrechtvarna.nl

Redactie: Astrid Helder

Met bijdragen van: Rob Scheelbeek,
Mariyana Ovcharova en Astrid Helder

Creatie: Drukkerij Dekkers Van Gerwen

Mede mogelijk gemaakt door:

Gemeente Dordrecht
Drukkerij Dekkers Van Gerwen, Dordrecht