

## Beknopt verslag Prokkel Netwerkbijeenkomsten januari 2019

### Wat is een Prokkel?

Een Prokkel staat voor een prikkelende ontmoeting tussen iemand met en iemand zonder een (verstandelijke) beperking.

Deze ontmoetingen zorgen vaak voor verrassende inzichten en dragen bij aan een meer inclusieve samenleving. En dus ook aan meer leefbaarheid.

Prokkelen gebeurt het hele jaar door, maar om het te stimuleren, er aandacht voor te vragen én er de schijnwerpers op te zetten organiseert Stichting Prokkel sinds 2007 elk jaar een Prokkelweek, de eerste week van juni. Het bestaat dus al meer dan 10 jaar.

### De Prokkelweek 2019

Dit jaar is de Prokkelweek van maandag 3 tot en met zaterdag 8 juni.

Dan organiseren allerlei organisaties ontmoetingsactiviteiten. In beginsel rondom alle levensdomeinen: wonen, werken, leren, zorg en vrije tijd.

- Iedereen kan het initiatief nemen: zowel bedrijven en organisaties als mensen met een verstandelijke beperking of hun organisaties.
- Zo organiseren woonvoorzieningen een high tea voor buurtbewoners of gaan ze met elkaar wandelen en daarna nog even wat eten. Maar ook samen schilderen of het 'Doe je mee? spel' wordt gedaan.
- In de praktijk zie je ook dat het initiatief inderdaad door allerlei verschillende mensen en organisaties wordt genomen. Ze laten het ook vaak aansluiten bij bestaande activiteiten en/of laten het onderdeel zijn van het realiseren van hun doelstellingen.

Het is ook een week die dient als voorbeeld voor de rest van het jaar én vaak ook als startpunt van verandering. Het is ook een week die ervaringsdeskundigen gebruiken om te laten zien wat ze kunnen. En om zichzelf verder te ontwikkelen.



#### *Schildersdialoog in Zeist*

De dialooggroep in Zeist organiseert meerdere dialoogbijeenkomsten per jaar. In de Prokkelweek hebben ze een dialoogbijeenkomst met mensen met een verstandelijke beperking georganiseerd. Dit door mensen in tweetallen samen één schilderij te laten maken. Overleggen wat je alle twee mooi vindt of door geraakt wordt en dat samen schilderen.

#### *Prokkel high tea in Udenhout*

Medewerkers van een lokaal bedrijf gaan samen met cliënten met een verstandelijke beperking van een lokale zorgorganisatie cakes en muffins bakken. Ze nodigen een aantal ouderen uit de buurt uit om daarvan te genieten.

Voor iedereen een gezellige middag.

De deelnemers met een verstandelijke beperking laten zien wat ze kunnen. Passend werknemers-vrijwilligerswerk voor het bedrijf en een gezellige middag voor oudere buurtbewoners.



## ProkkelSterrenslag: start van de Prokkelweek op maandag 3 juni

Als start van de week organiseert de landelijke stichting elk jaar de zogenaamde ProkkelSterrenslag. Dat is een soort zeskamp waaraan 80 teams mee kunnen doen. Elk team bestaat uit 5 mensen met én 5 mensen zonder verstandelijke beperking. De teams komen uit het hele land. Daar doen veel



bedrijven maar ook overheden (gemeenten en ministeries) aan mee. De ProkkelSterrenslag is in Utrecht. Het gaat bij deze zeskamp niet om het winnen, maar om het samenwerken, om teambuilding. Meer informatie en aanmelden op <https://www.prokkelsterrenslag.nl/> Daar kun je je team aanmelden, teams vinden, sponsors werven, en dergelijke. Kosten zijn € 500,- per team. Er zijn twee Prokkelmenukaarten van de ProkkelSterrenslag. Deze kun je gebruiken om deelnemers en/of sponsors te werven.

## Nationale ProkkelStagedag - donderdag 6 juni

Werk is voor veel mensen erg belangrijk. Daarom is de donderdag in de Prokkelweek uitgeroepen tot Nationale Prokkelstagedag. Op die dag gaan mensen met een verstandelijke beperking een dag stage lopen bij een bedrijf naar keuze maar ook vaak bij een ministerie of bij een gemeente.

- Er zijn twee Prokkelmenukaarten van de Nationale Prokkelstagedag, één voor cliënten en één voor bedrijven.
- Daarnaast is er een handboek 'Ik wil een Prokkelstage', te downloaden van de website.
- Op de website kun je ook Prokkelstages aanmelden en Prokkelstages zoeken.
- Grote bedrijven melden hun Prokkelstages aan op de website (Sodexo, Carglass, UWW).
- Een omgekeerde Prokkelstage kan ook. Dan gaan mensen zonder beperking een dag stage lopen bij het werk van iemand met een verstandelijke beperking.

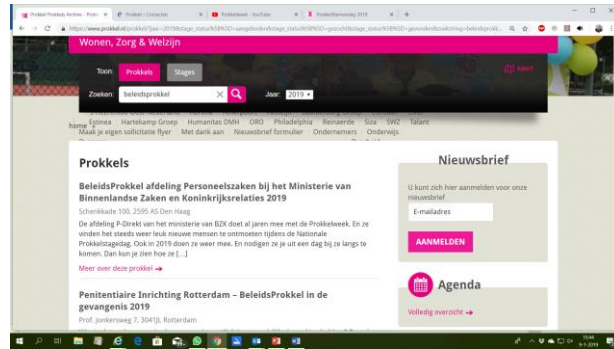
Steeds meer VSO-scholen en Praktijkonderwijs instellingen gebruiken de Nationale Prokkelstagedag. VSO Maarland in Brielle heeft hiervoor een draaiboek gemaakt. Zij ondersteunen hun leerlingen zo dat zij zelf hun eigen Prokkelstage kunnen regelen. Dit draaiboek kun je opvragen via [info@prokkel.nl](mailto:info@prokkel.nl).



## BeleidsProkkels in Den Haag

De landelijke stichting organiseert samen met de verschillende ministeries én de Eerste en Tweede Kamer BeleidsProkkels. Deze zijn allemaal op donderdag 6 juni. Meer informatie kun je vinden op de website. Ook zijn er bij verschillende ministeries BeleidsProkkels. Cliënten die belangstelling hebben om mee te doen aan een BeleidsProkkel in Den Haag kunnen dat melden bij Sharon ([sharon@prokkel.nl](mailto:sharon@prokkel.nl)). Afgelopen jaar heeft ook een aantal gemeenten een BeleidsProkkel georganiseerd. Dat heeft veel kennis en begrip opgeleverd. Vooral ook over het VN-verdrag voor rechten van mensen met een beperking.

Er is een Prokkelmenukaart van de BeleidsProkkels.

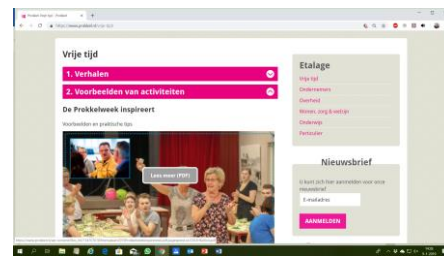
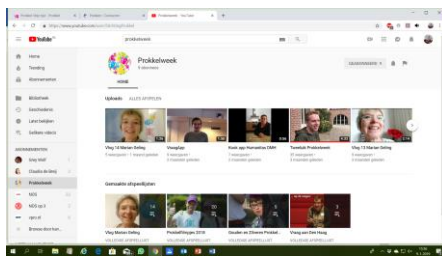


## Prokkel op Zee

Prokkel op Zee is een leergang persoonlijke leiderschapstijl voor managers en bestuurders. Anderhalve dag zeilen, samen met iemand met een verstandelijke beperking. Dit onder begeleiding van twee ervaren coaches. Er kunnen maximaal 10 duo's per keer meedoen. Vanwege het unieke karakter zijn hieraan kosten verbonden voor de deelnemers zonder beperking. Meer informatie en aanmelden – graag voor 1 maart - bij Marian Geling ([marian@prokkel.nl](mailto:marian@prokkel.nl))

## Inspiratiebronnen

Filmpjes. Op YouTube zijn heel veel filmpjes te vinden. Als je Prokkel intypt kom je veel mooie voorbeelden tegen. En er is een Prokkelweek kanaal. Daarop een keer in de maand een vlog. Zie [https://www.youtube.com/results?search\\_query=prokkelweek](https://www.youtube.com/results?search_query=prokkelweek)



Prokkelmenukaarten -> voorbeelden vonden jullie op de banners. Op de voorkant een foto en een citaat, op de achterkant een korte beschrijving van wat men heeft gedaan. Al deze Prokkel menukaarten zijn te vinden op [www.prokkel.nl](http://www.prokkel.nl) bij de etalage.

## Tips en suggesties

- Begin klein, houd het vooral ook dicht bij jezelf, bij je eigen organisatie, je eigen passie.
- Betrek mensen met een verstandelijke beperking bij het bedenken én organiseren van de activiteit.
- Meld je op [www.prokkel.nl](http://www.prokkel.nl) aan voor de nieuwsbrief van de landelijke stichting. Hierin vind je ook vaak mooie voorbeelden. En natuurlijk kun je ook je eigen voorbeeld aanmelden.
- Sluit aan bij bestaande activiteiten en werk vooral samen.
- Er zijn steeds meer apps die het leven makkelijker maken. Bijvoorbeeld een KookApp of een WandelApp. Die apps kun je ook gebruiken in de Prokkelweek. Bijvoorbeeld samen komen met behulp van de KookApp. Of samen de buurt verkennen met de WandelApp. Ondertussen kun je ook meer leren over de App zelf. Er komt hiervan nog een aparte Prokkelmenukaart (februari).
- Zet activiteiten die je al organiseert open voor deelname van anderen. Voorbeelden: Een bestaande wandelgroep gaat in de Prokkelweek wandelen met een aantal mensen met een verstandelijke beperking. En ook omgekeerd kan: een wandelgroep van mensen met een verstandelijke beperking vraagt in de Prokkelweek of er een aantal buurtbewoners mee gaat.
- Prokkel logo's zijn er in verschillende maten en formats te vinden, zie activiteitenkalender en dan documenten en logo's. Ze zijn rechtstreeks te gebruiken.

## Zichtbaarheid

Elke activiteit die je in de Prokkelweek organiseert kun je aanmelden op [www.prokkel.nl](http://www.prokkel.nl). Al deze activiteiten worden onder de aandacht gebracht bij de pers. Zo zien ook zij wat voor mooie activiteiten er georganiseerd worden. Ook als je een besloten activiteit organiseert kun je deze gewoon aanmelden. Je kunt erbij zetten of mensen van buiten af al dan niet mee kunnen doen.



## Promotiematerialen

Er zijn Prokkelvlaggen, deze zijn gratis. Die kun je bestellen als je een activiteit in de Prokkelweek organiseert.

Daarnaast zijn er – tegen betaling – Prokkel t-shirts, schorten, zonnebrillen, buttons en bidons. Deze bestel je in de Prokkelwinkel – zie ook de website.

Verder zijn er zes nieuwe Prokkelmenukaarten. Deze kun je downloaden van de website. Je kunt ze ook bestellen bij de landelijke stichting, via [info@prokkel.nl](mailto:info@prokkel.nl).

## Publiciteit

Er zijn voorbeeldpersberichten te vinden op de website. Lokale Prokkelaars kunnen hun eigen PR verzorgen en dit persbericht bij hun Prokkel op de activiteitenkalender laten plaatsen. De landelijke stichting bundelt al deze informatie en gebruikt dit voor landelijke publiciteit. De landelijke organisatie stuurt half mei persberichten naar landelijke media.

## Social media

Stichting Prokkel is actief op Instagram, Facebook en Twitter.

## Gouden Prokkel

Elke activiteit in de Prokkelweek komt in aanmerking voor de Gouden Prokkel. Er zijn drie categorieën (samenleving, mensenrechten en innovatief). Uit alle aanmeldingen worden er per categorie vijf genomineerd. Op vrijdag 28 juni reikt een staatssecretaris deze uit.

## De landelijke organisatie

De landelijke stichting is erg klein (vier parttimers, 2,2 fte, ook mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt); ze stimuleert, faciliteert en verbindt vooral. Een van de middelen die ze daarvoor gebruikt is het organiseren van zogenaamde netwerkbijeenkomsten. Die zijn er elk jaar in januari, in elke provincie een. Daarnaast kun je bij hen terecht voor informatie, advies en verbindingen. Zij coördineren de publiciteit en zorgen er voor dat Prokkels die op de activiteitenkalender staan onder de aandacht worden gebracht. Verder organiseert de landelijke organisatie drie activiteiten: de ProkkelSterrenslag in Utrecht, de BeleidsProkkels in Den Haag en de Prokkel op Zee.

### Wie is wie

Robin Damen	<a href="mailto:robin@prokkel.nl">robin@prokkel.nl</a>	medewerker communicatie
Sharon Willemsen	<a href="mailto:sharon@prokkel.nl">sharon@prokkel.nl</a>	BeleidsProkkels in Den Haag
Renée Raeven	<a href="mailto:renee@prokkel.nl">renee@prokkel.nl</a>	ProkkelSterrenslag
Marian Geling	<a href="mailto:marian@prokkel.nl">marian@prokkel.nl</a>	landelijk projectleider (advies&netwerken)

Bereikbaar: dinsdag, woensdag en donderdag van 9.00 tot 17.00

telefoon: 06 – 24677785

Bezoekadres: Rijnbrink, Zeelandsingel 40, 6845 BH Arnhem

**Heel veel Prokkelplezier**