



## Jaarverslag 2023



### Inleiding

Met veel plezier heeft Stichting Prachtvrouw het afgelopen jaar hard gewerkt aan de uitvoering van projecten voor en door vrouwen in Amsterdam-Oost. We kijken met veel plezier en een trots gevoel

terug op een succesvol jaar met nieuwe projecten en samenwerkingen, waarin we diverse activiteiten hebben aangeboden. Wij zijn enorm gegroeid en hebben nog veel meer vrouwen en meiden weten te bereiken. Dit komt deels ook door onze laagdrempelige locatie waar we dagelijks onze activiteiten aanbieden; Ons Ontmoetingscentrum Dapperhart in de Dapperbuurt. Bijna dagelijks komen nieuwe vrouwen binnen met allerlei hulpvragen en wensen. Dit was niet mogelijk zonder onze projectcoördinator, vrijwilligers, stagiaires en samenwerkingspartners.

De belangstelling voor de verschillende activiteiten is groot en de praktijk is gelukkig ook dat dit goed aansluit bij de behoeften en wensen van onze doelgroep. Tegelijkertijd willen we ook scherp blijven en ons aanbod tegen het licht houden; bieden we de juiste activiteiten, waar is nog meer behoefte aan, is de kwaliteit goed en kunnen we nog meer vrouwen bereiken. Andere vragen die de revue passeren: hoe kunnen we samen met andere organisaties in Oost zo goed en efficiënt mogelijk ons werk doen. In dit verslag zullen we daar kort op ingaan en onze afwegingen en wensen weergeven.



### **Moestuinen in het Dapperhuis**

Vanuit onze stichting hebben we het initiatief genomen om via het buurtbudget een idee in te dienen voor een moestuin. Toen wij in het najaar de beschikking kregen om de moestuinen uit te voeren, konden we niet meteen beginnen. Straattegels, bruidsluiers en veel onkruid moest eerst verwijderd worden. Na overleg en ondersteuning van Gemeente, stadsdeel Oost hebben wij de tuin ook opgehoogd met zand.

In het voorjaar 2023 hebben wij de moestuinbakken aangelegd en het werk in de tuin kon beginnen. Het was een zware klus, maar buurtbewoners, gebruikers van Dapperhuis en vrijwilligers hebben hard gewerkt om er een mooie tuin van te maken. Joke Jongejan gaf workshops over de stadstuin, over zaaien, planten en oogsten. Het was een succesvol project voor en door de buurt! Het volledige verslag over het buurtinitiatief leest u hier: <https://stichtingprachtvrouw.nl/dappertuin-van-toen-tot-nu/>.

### **Odensehuis**

In 2023 is de samenwerking met het Odensehuis geïntensiveerd. Prachtvrouw en het Odense huis verzorgen samen activiteiten gericht op meer preventieve aanpak van dementie en het bieden van activiteiten voor mensen met (beginnende) dementie. Ook heeft er voorlichting plaatsgevonden bij buurtorganisaties zoals de moskeeën, huisartsen en vrouwen in de buurt die te maken hebben met dementie. De buurtbaan die deze activiteiten mogelijk maakt loopt tot oktober 2025 en draagt ertoe bij dat de activiteiten van Prachtvrouw een stabiel perspectief hebben. We zijn heel blij met deze mogelijkheid.

### **Girls Forward**

In samenwerking met de meidenorganisatie Girls Forward, zijn wij per 1 mei gestart om elke maandag verschillende meiden activiteiten te organiseren gericht op weerbaarheid en empowerment, met thema's als identiteit, gezondheid en toekomst. Een keer in de maand sluiten wij de maand af met een leuk moeder-dochter event. De coördinatie van de meidenactiviteiten ligt bij Girls Forward en wij hebben met de moeders opvoedbijeenkomsten georganiseerd, gericht op weerbaar opvoeden, goed voor jezelf zorgen en ondersteuning in talentontwikkeling van de meiden. Mede dankzij onze samenwerking, heeft Girls Forward 35 meiden bereikt en voor hen activiteiten georganiseerd.

### **Alliantie Samen Sterk met Werk**

Sinds 2021 maken wij deel uit van de Alliantie Samen Sterk met Werk. Deze is opgericht in 2021 en bestaat nog uit vier andere vrouwenorganisaties die actief zijn in verschillende stadsdelen in Amsterdam: Onze eigen Stichting in Oost, Stichting Malak in Noord, Stichting Vrouwen Vooruit in West, Vrouw en Vaart in Nieuw-West, Stichting Buurvrouwennetwerk Gaasperdam in Zuidoost en Diversion. Elke partner heeft jarenlang ervaring met het versterken van vrouwen, het toeleiden naar vrijwilligerswerk, betaald werk en ondernemerschap. Ons doel is de arbeidsparticipatie van vrouwen vergroten. Het bevorderen van arbeidsparticipatie is een direct middel om de economische zelfstandigheid van vrouwen te stimuleren. En dit is van groot belang. Economische zelfstandigheid door werk voorkomt namelijk schulden en armoede, en vergroot de autonomie en keuzevrijheid van vrouwen. Dat is onze stip aan de horizon. De reden waarom wij deze alliantie hebben gevormd.

Met onze stedelijke vrouwenalliantie lanceerden wij een E-book. Dit was tijdens onze inspiratiebijeenkomst die wij georganiseerd hebben bij Vrouw en Vaart, met resultaten, verhalen en

aanbevelingen van ruim 2 jaar samenwerken om meer vrouwen economisch zelfredzaam te maken.  
<https://stichtingprachtvrouw.nl/e-book-samen-sterk-met-werk>.



## Activiteiten

Zoals eerder benoemd, bestaan onze projecten uit een aantal activiteiten, om zo de deelnemers een leerlijn aan te kunnen bieden waarbij tegelijkertijd aan verschillende facetten van hun ontwikkeling wordt gewerkt. De vrouwen ervaren vaak multi-pele belemmeringen en problematiek. Coachen richting werk is vaak bijvoorbeeld lastig als niet ook aan de taal en het zelfvertrouwen wordt gewerkt. Deelnemers kunnen participeren in 1 of meerdere activiteiten, naargelang de leerbehoefte en beschikbaarheid van de vrouw. Elke deelnemer die zich aanmeldt krijgt een uitgebreid intake gesprek waarin haar leerwensen, leerbaarheid, participatiedoelen worden bepaald. En waarin we samen een traject voorstellen die hier het beste bij past.



### Activiteit 1: Actief met Taal en empowerment

Deelnemers gaan een traject aan bestaande uit een combinatie van taal coaching en empowerment. Wij gaan 1,5 uur taalvaardigheid oefenen uit het boek Spreektaal van Taal voor het Leven. Daarnaast is er 2 uur empowerment training op weg naar werk of Talent en Toekomst. De overige workshops worden ingevuld afhankelijk van de leerbehoefte van de vrouwen. Het empowerment materiaal die vrouwen stimuleert tot zelfonderzoek, meer zelfwaardering en die hen helpt nadenken over hun opvattingen en rolpatronen die relevant zijn als ze willen participeren als vrijwilliger, of in een betaalde baan. Ook gebruiken we het draaiboek Oriënteren Op Werk, die

praktische handvatten biedt om laaggeletterde en laagopgeleide vrouwen voor te bereiden op een baan. Hiernaast krijgen alle deelnemers een individueel coaching gesprek.

### **Activiteit 2: Sporten en bewegen 'Beweeg je Fit!'**

Wij bieden pilates en stoelyoga en er is een wandelgroep voor vrouwen vanaf 18 tot 80 jaar. Duur & frequentie: 38 weken per jaar, 3x 1 uur in de week actief sporten of stevig wandelen. Aantal deelnemers: gemiddeld 11 vrouwen

### **Activiteit 3: Individuele coaching**

Laagopgeleide en laaggeletterde vrouwen hebben vaak ondersteuning nodig in de vorm van coaching. Om te reflecteren en aan de hand genomen te worden in hun leer- en keuzeprocess. Uit ervaring weten wij dat individuele aandacht en vraaggericht werken beter aansluit bij de wensen en het ontwikkelproces van de vrouwen. Een eenvormige aanpak werkt niet: sommige vrouwen hebben andere trajecten of begeleiding nodig. Ook gebeurt het vaker dat vrouwen door verschillende organisaties bij ons worden aangemeld. Wij streven ernaar om de samenwerking te intensiveren en beter met elkaar af te stemmen, zodat we elkaar kunnen aanvullen als het gaat om ondersteuning van de vrouwen in de buurt.

Na het eerste intakegesprek wordt er een trajectplan opgesteld. Hierin wordt ingegaan op de volgende vragen:

- Wat kan ik doen om aan mijn toekomst te werken?
- Welke doelen heb ik voor nu en voor later? En wat moet ik daarvoor leren?
- Welke talenten en kwaliteiten heb ik? Waar ben ik goed in?
- Hoe kan ik actief meedoen aan de samenleving?

### **Activiteit 4: Begeleiding van de taalvrijwilligers en/of coaches**

Stichting Prachtvrouw begeleidt cursisten met veel potentie graag op tot vrijwilligers die zich inzetten voor Stichting Prachtvrouw, of voor andere activiteiten in de buurt in de vorm van bijvoorbeeld taalcoaches, gastvrouwen of buurtmoeders. Wij vinden dat deze vrouwen een goede begeleiding nodig hebben om succesvol te worden en met plezier deze rol in te vullen. Een aantal vrijwilligers heeft een uitkering van UWV of WPI

Alle taalcoaches en vrijwilligers krijgen intensieve begeleiding bij Stichting Prachtvrouw. Zij volgen een basistraining van 4 dagdelen, 2 dagdelen een empowerment module en 1 keer per maand een coaching gesprek. Zo garanderen wij een positieve persoonlijke ontwikkeling bij de vrijwilligers, en kwalitatief goede activiteiten voor de deelnemers.

### **Activiteit 5: Vrouw Digitaal Vitaal**

Duur en frequentie: Begeleiding is 2x per jaar. 6 bijeenkomsten per keer.

Aantal deelnemers: 5-10.

Doel van de training is om digitale vaardigheden te verbeteren d.m.v. training, coaching en begeleiding. Beoogd resultaat; digitale vaardigheden leren aan laaggeletterde vrouwen die graag stappen willen zetten richting (vrijwilligers)werk of opleiding. Het project is geslaagd als vrouwen mee kunnen doen in de samenleving, doordat zij een emailadres kunnen aanmaken, met whatsapp kunnen werken en vaardig zijn met sociale media en online kunnen solliciteren of netwerken. We sluiten de training af met een werkbezoek bij de OBA. De cursussen zijn niet helemaal doorgegaan ivm de ziekte van de vrijwilliger. In plaats van de

cursussen hebben wij een spreekuur opgezet ism Hanan Farchich, juriste samen met onze twee stagiaires van Social Work.

### **Activiteit 6: Empowerment en mentale gezondheid**

Omgaan met stress en goed voor jezelf zorgen. Je kunt pas voor een ander zorgen als je eerst voor jezelf zorgt. De weerbaarheidstraining bestaat uit 7 bijeenkomsten. De vrouwen weten wat de volgende stap is en hebben meer zelfvertrouwen gekregen. Zij weten waar ze terecht kunnen voor hulp en voelen zich weer verbonden. Wij willen ook 2 keer per jaar uitstapjes organiseren met deze vrouwen. Dit doen wij in samenwerking met Stichting de Groene Grijs busmaatschappij of Happy Nachat Reizen.



### **Activiteit 7: Maaltijden voor kwetsbare 55+ vrouwen**

Prachtvrouwen koken voor eenzame vrouwen die in armoede leven. Wij bezorgen ook bij eenzame ouderen die niet mee kunnen doen met sociale activiteiten. Duur en frequentie: Een keer per week. 30 weken per jaar. Dit jaar hebben wij twee keer 70 voedselpakketten uitgedeeld. Mede mogelijk gemaakt door Stichting Blijde Buren.

### **Activiteit 8: Voorlichting, training en praatcafe**

Sinds de eerste Coronaperiode zijn wij als hulporganisatie in Amsterdam Oost gaan kijken hoe wij het beste hulp en ondersteuning kunnen bieden aan kwetsbare groepen in de buurt. Tot op heden bieden wij deze hulp nog steeds. Wij organiseren ook voorlichtingen over schulden. De voorlichting is gericht op de aanpak van schulden en het verbeteren van inzicht in de eigen financiën. Wij organiseren elke week een inloopspreekuur voor vragen over zorg, werk, participatie, financiën en andere (hulp)vragen.

Nieuw: Juridische Spreekuur en samenwerking Samen Erop Vooruit.

Tijdens ons inloopspreekuur voor vragen over zorg, werk, participatie, financiën zijn bijna elke week (hulp)vragen binnengekomen. Het gaat vooral over problemen met financiën, scheiding, opvoeding, aanmelden voor taallessen, en om sociale contacten op te bouwen. Ook juridische vragen met betrekking tot bijvoorbeeld familieproblemen en erfenis in Marokko komen vaak voor. Vanaf mei dit jaar werken wij samen met het landelijk Platform Samen erop Vooruit. Zij bieden hulp en ondersteuning aan vrijwilligers die mensen helpen om uit de armoede te komen en ondersteunen bij het doorverwijzen naar schuldhulpverlening. In het najaar (okt, nov en dec) zijn er 25 vrouwen op het spreekuur gekomen. Voor de doorverwijzing werken wij nauw samen met Buurteam, Buurtcampus en Vrouwenrechtswinkel.



## Activiteit 9:

### Locatie Dapperplein

Sinds de coronacrisis zijn wij gestart met het ondersteunen van kwetsbare buurtbewoners op locatie van het Dapperplein. Wij organiseren een inloopspreekuur, een praatcafé, digitaal vitaal café en een kook café. De locatie op het Dapperplein is een tijdelijke plek, waar vrouwen zichzelf kunnen zijn en met elkaar ervaringen kunnen delen en van elkaar kunnen leren. Wij gebruiken de locatie ook voor individuele gesprekken met vrouwen, meiden, ouderen en professionals. Dit is vaak niet mogelijk in het buurtcentrum.

Duur en frequentie: Maandag tot en met vrijdag locatie gebruiken voor activiteiten.

### De vrijwilligers

Bij prachtvrouw actief, 24 totaal, 14 structureel. Elke maand is er een vrijwilligersbijeenkomst.

### Dapperhuis

Stichting Prachtvrouw participeert in de ontwikkeling van het Dapperhuis. De verbouwing start in maart 2024. Prachtvrouw verzorgt daar enkele activiteiten. Wij hebben in 2023 een moestuin aangelegd in de achtertuin van het Dapperhuis. Deze is gefinancierd met het eenmalige Oostbegroot budget. De vrijwilligers hebben hard gewerkt aan de tuin; hij is opnieuw opgehoogd met zand en er zijn tien moestuinbakken aangelegd. Om de moestuin te kunnen onderhouden, is er goede begeleiding van ervaren vrijwilligers nodig. Wij hebben 2 vrijwilligers ingezet die elke week een dagdeel in de week de moestuinen in de gaten houden en onderhouden. De gebruikers van het Dapperhuis die zijn betrokken en helpen ook mee. Iedereen mag meedoen en meebeslissen om de Dappertuin goed en schoon te houden.

### Erkenning leerbedrijf voor ROC en WPI

Elk jaar starten bij ons 2 stagiaires MBO Sociale Work en MMZ van het ROC of Capabel. Daarnaast werken wij samen met Ec-O (Educatief Centrum Oost) stageplekken

### Samenwerkende partners

Gemeente Amsterdam, stadsdeel Oost  
Alliantie Samen Sterk met Werk  
Odensehuis

Girls Forward  
Educatief Centrum Oost  
Dynamo  
Zgao  
WPI, Werk, Participatie en Inkomen  
Basisggz, PuntP Preventie  
Trias Pedagogica  
Eigen Plan  
OBA/Leef en Leer  
Vrouwenruimte De Kat  
De Regenboog Groep  
Buurtteams Oud Oost  
CIVIC

**Bestuur**

- Antoinette Tanja; Voorzitter
- Ouaffa Bouanan; algemeen bestuurslid
- Joke Jongejn; penningmeester
- Hanan Farchich, aankomend lid

