



Jaarverslag Project In Je Kracht 2024

- 1. Actief met Taal en empowerment**
- 2. Sporten en bewegen- Beweeg je Fit!**
- 3. Individuele coaching**
- 4. Begeleiden van vrijwilligers en taalcoaches**
- 5. Maaltijden koken en Voedselpakketten**
- 6. Moestuin in Dapperhuis**
- 7. Nieuw: Naaiatelier**



Inleiding

Met veel inzet en betrokkenheid heeft Stichting Prachtvrouw ook in 2024 gewerkt aan het versterken en ondersteunen van vrouwen in Amsterdam-Oost. We kijken terug op een succesvol jaar waarin we bestaande activiteiten hebben voortgezet en nieuwe initiatieven hebben ontwikkeld, zoals twee groepen migrantenouderen, een naaiatelier en uitbreiding van onze taallessen met een conversatieles en een taalcafé. Daarnaast hebben wij een aantal dialogen en voorlichtingen georganiseerd over schulden en (mentale)gezondheid. Maar ook voorlichting over Kind en Veiligheid. Nieuwe ontwikkelingen in de landelijke politiek en de toenemende armoede had ook ons aandacht. Vooral ouderen met een kleine beurs klopten veel bij ons aan voor financiële hulp. Wij hebben met ons maatschappelijke spreekuur 80 vrouwen en gezinnen kunnen helpen toe leiden naar instanties die hen helpen met de

financiële problemen, zoals het Nationaal Zakatfonds. Voor ingewikkelde hulpvragen, zoals juridische- en schuldhulp, scheiding en opvoedingsproblemen, werkten wij samen met Buurtteam, Ouder en Kindteams en Vrouwenrechtswinkel. Wij blijven daarnaast in contact de vrouwen en blijven ons inzetten om zoveel mogelijk de drempel te verlagen voor professionele hulp. Zodat ze niet tussen wal en schip vallen en geen juiste hulp krijgen die zij nodig hebben.

Vanuit ons laagdrempelig Ontmoetingscentrum Dapperhart, midden in de Dapperbuurt, hebben wij dagelijks vrouwen ontvangen. Vrouwen met hulpvragen, met talenten, met verhalen. Door ons brede aanbod en de persoonlijke benadering voelen zij zich gehoord en gezien. Dankzij de inzet van onze projectcoördinator, vrijwilligers, stagiaires en onze partners konden we dit jaar opnieuw veel vrouwen ondersteunen op weg naar meer zelfvertrouwen, zelfstandigheid en participatie.

De Buurtkamer Dapperhart op het Dapperplein 84 is voor ons veel meer dan alleen een ruimte: het is een veilige en laagdrempelige plek waar vrouwen zich welkom en gezien voelen. Het is dé plek waar zij elkaar kunnen ontmoeten, zichzelf kunnen zijn, en stap voor stap kunnen groeien.

Deze vertrouwde omgeving is essentieel voor het opbouwen van vertrouwen, het bespreekbaar maken van problemen en het bieden van passende ondersteuning. Wij merken dagelijks dat veel vrouwen zich juist bij ons durven uit te spreken, omdat wij hun achtergrond en uitdagingen begrijpen en wij hun taal spreken (Marokkaans en Turks). Hierdoor kunnen we snel schakelen en gericht ondersteunen of doorverwijzen.

Tot op heden betalen wij de locatiekosten uit eigen middelen. We hopen dat onze subsidiepartners inzien hoe cruciaal deze fysieke plek is voor het bereiken van kwetsbare vrouwen, juist omdat zij niet zomaar bij andere instanties binnenstappen. Een investering in deze plek is een investering in hun kracht, ontwikkeling en verbinding met de samenleving.

Tot slot blijven we onszelf uitdagen: sluit ons aanbod aan bij de behoeften? Waar liggen nog kansen en uitdagingen? Kunnen we nog meer vrouwen bereiken? En hoe blijven we samenwerken met andere organisaties in de wijk? In dit verslag staan we stil bij onze activiteiten, de impact en onze ambities.

Activiteiten 2024

Activiteit 1: Actief met Taal en Empowerment

In 2024 hebben we ons taalaanbod uitgebreid met twee groepen:

- Groep 1: Taal, Talent en Toekomst

In deze groep oefenen vrouwen 1,5 uur per week met taalvaardigheid (methodiek: Spreektaal – Taal voor het Leven) in combinatie met 2 uur empowermenttraining. Thema's zoals zelfvertrouwen, zelfbeeld, werkoriëntatie en rolpatronen komen aan bod.

- Groep 2: Conversatieles

Gericht op spreekvaardigheid en het voeren van gesprekken.

-Nieuw: Taalcafé

Wekelijks, onder begeleiding van een vrijwilliger.

Aantal deelnemers:

- Taal & Talent groep: gemiddeld 9 vrouwen

- Conversatieles: gemiddeld 9 vrouwen

- Taalcafé: gemiddeld 6 vrouwen per week.

Totaal aantal vrouwen gemiddeld: 27 vrouwen per week.



Alliantie Samen Sterk Met Werk

Wij zijn al sinds 2021 partner in de stedelijke Alliantie Samen Sterk Met Werk. Samen met 5 vrouwenorganisaties in de stad ondersteunen wij vrouwen in een kwetsbare positie om hun arbeidskansen te vergroten. Dit jaar hebben wij weer twee groepen vrouwen (in totaal 23 vrouwen) begeleid in de training Talent en Toekomst. Deze training is bedoeld voor vrouwen die gemotiveerd zijn om zichzelf verder te ontwikkelen, en ook een beetje uitgedaagd willen worden om stil te staan bij: wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik?

Deelnemers werkten aan hun zelfvertrouwen, hun kracht én hun toekomst. Het waren twee hele enthousiaste groepen, met mooie resultaten. Sommige vrouwen zijn doorgedaan met het verbeteren van hun taalniveau en computervaardigheid, anderen zijn gestart met vrijwilligerswerk, één vrouw was actief op zoek naar werk en vier vrouwen zijn begonnen aan een opleiding bij Educatief Centrum Oost.

Wij wensen de vrouwen veel succes en wij bieden ook nazorg om deze vrouwen te versterken. Zij leren hoe zij zichzelf presenteren doormiddel van storytelling. Vervolgend kunnen zij hun verhaal vertellen. In 2025 gaan we zeker door met dit traject om nog meer vrouwen te helpen op weg naar werk.

Activiteit 2: Sporten en bewegen – ‘Beweeg je Fit!’

Wekelijkse activiteiten zoals pilates, stoelyoga en wandelen.

- Duur: 38 weken
- Frequentie: 3x/week
- Gemiddeld 11 vrouwen/week

Activiteit 3: Individuele coaching

Persoonlijke begeleiding met intake en trajectplan. Vragen zoals: Wat wil ik leren? Wat is de hulpvraag? Waar liggen mijn behoeften en talenten? Wat heb ik nodig?

Er zijn 210 gesprekken gevoerd met vrouwen. Bij sommige vrouwen zijn er meerdere gesprekken geweest.

Activiteit 4: Begeleiding van vrijwilligers en taalcoaches

Om de week is er een vrijwilligersoverleg geweest met alle vrijwilligers. Om de drie maanden is er een bestuur overleg. In 2024 is er zes keer een bestuur overleg geweest.

Mentale Gezondheid

Zineb el Bakkali heeft 4 bijeenkomsten georganiseerd over omgaan met stress. De deelnemers zijn doorgestroomd naar andere activiteiten van Prachtvrouw. Zoals Talent en Toekomst en Aandacht voor Mij cursus.

Activiteit 5: Maaltijden koken en voedselpakketten

Wij hebben voedselpakketten uitgedeeld tijdens de Kerst- en de Ramadanperiode. In totaal hebben wij 130 gezinnen die het nodig hebben blij gemaakt met een boodschappentas met houdbare producten. De voedselpakketten zijn mogelijk gemaakt door de donaties van mensen die graag een steentje willen bijdragen aan de armoede in Amsterdam-Oost.

Sinds het najaar 2024 zijn we ook gestart met samen koken in de gloednieuwe keuken van het Dapperhuis. In de keuken gelden regels voor de vrijwilligers.

Activiteit 6: Moestuin in Dapperhuis

De moestuin wordt sinds 2022 beheert door vrijwilligers van Prachtvrouw en binnenkort kunnen ze groenten oogsten. Er staan ook verschillende kruiden en plantjes in de bloei. De vrijwilligers houden de tuin wekelijks bij. Iedereen mag meedoen. Wij werken ook samen met Team Ed en Roads in het Dapperhuis met verschillende activiteiten om de saamhorigheid en sociale cohesie te bevorderen in de buurt.

Uitstapjes voor kwetsbare ouderen

Sinds augustus gaan we elke maand op stap met 50 vrouwen uit de wijk. Dit is mogelijk geweest omdat de oprichter van stichting Prachtvrouw een plan heeft ingediend bij Oostbegroot via het stadsdeel Oost. Het is een leuke en leerzame activiteit, waarbij vrouwen elkaar ontmoeten, nieuwe dingen ontdekken en veel leren. We zijn onder andere naar Artis, Maastricht, Wereld Museum en Beverwijkse Bazaar geweest.



Kwetsbare ouderen in de Dapperbuurt

In 2024 zijn we gestart met twee groepen voor Turkse en Marokkaanse migrantenouderen, in samenwerking met het Odensehuis. We hebben veel in deze groepen geïnvesteerd: samen uitjes gedaan naar musea, leuke activiteiten georganiseerd, voedselpakketten uitgedeeld en informatie gegeven over waar je terechtkunt voor hulp.

Eind december 2024 is de samenwerking met het Odensehuis gestopt, maar de behoefte in de groep is groot en zij willen graag doorgaan. We kijken nu hoe we dit kunnen voortzetten, eventueel met een subsidieaanvraag bij de gemeente of fondsen.

Activiteit 7: Nieuw: Naaiatelier

Sinds het najaar 2024 is er een naaiatelier opgezet op het Dapperplein. Omdat de vrouwen behoefte hadden aan creatief bezig willen zijn met hun handen, maar ook zich willen inzetten om bewoners te helpen die in armoede leven. Een laagdrempelige en goedkope manier om kleding te herstellen en tegelijkertijd werk je ook aan duurzaamheid. De kleding wordt hersteld en kan opnieuw gedragen worden. Vaardigheden met dit project: Naaivaardigheden aanleren, creativiteit en ontmoeting en eenzaamheid tegengaan. Gemiddelde deelname: 6-8 vrouwen/week.

Buurtkamer Dapperhart, Dapperplein 84

Dagelijkse activiteiten, zoals dialoog over kind en veiligheid, de nieuwe ontwikkelingen in de politiek, voorlichting over toeslagen, Voorlichting over gezonde leefstijl, omgaan met stress ism Arkin. Ook houden we een spreekuur en is er ruimte voor individuele gesprekken.

Bestuurswissel

Met veel waardering willen wij vermelden dat onze voorzitter, Antoinette Tanja, per 1 januari 2025 afscheid van ons heeft genomen van haar functie. We zijn haar dankbaar voor haar inzet, betrokkenheid en waardevolle bijdrage aan de ontwikkeling van Stichting Prachtvrouw. We zullen haar missen, maar zij staat altijd klaar voor anderen en blijft ons steunen wanneer het nodig is.

Antoinette Tanja – Voorzitter tot 1 januari 2025
Ouaffa Bouanan – Bestuurslid tot 1 januari 2025
Joke Jongejan – Penningmeester tot 1 september 2025

Nieuwe bestuursleden:

Ouafae Karimi - voorzitter
Hanan Farchich - secretaris vanaf 1 januari 2025
Naima Bouanan – bestuurslid

Samenwerkingspartners

Wij zijn erkend leerbedrijf voor mbo 1, 2 en 4 en bieden stageplaatsen aan studenten van ROC, Capabel en Educatief Centrum Oost. Samenwerkende partners o.a.:

- Gemeente Amsterdam – stadsdeel Oost
- Dynamo, Buurtkamer Dapperhuis
- WPI, Werk, Participatie en Inkomen

- OBA, Openbare Bibliotheek Amsterdam
- Vrouwenrechtswinkel
- Buurtteams en Buurtcampus



Verslag: Habiba Bouanan, directeur Stichting Prachtvrouw