



Jaarverslag Stichting Prachtvrouw 2025



- Inleiding
- Alliantie Samen Sterk met Werk
- Activiteiten Project In Je Kracht

1. Actief met Taal voor nieuwkomers
2. Taal en Talent
3. Conversatieles Nederlands 50+
4. Total Fit en Shape: Kracht training
5. Stoelpilates
6. Naaiatelier
7. Samen Koken
8. Moestuin
9. Individuele gesprekken
10. Praatcafé
11. Begeleiden en trainen van vrijwilligers

Inleiding

Ook in 2025 heeft Stichting Prachtvrouw zich met veel inzet en betrokkenheid ingezet voor het versterken en ondersteunen van vrouwen in Amsterdam-Oost. We kijken terug op een actief en waardevol jaar waarin we onze bestaande activiteiten hebben voortgezet en nieuwe initiatieven hebben ontwikkeld. De stichting heeft opnieuw een belangrijke rol gespeeld in het bereiken en ondersteunen van vrouwen die te maken hebben met armoede, gezondheidsproblemen, taalachterstand of isolement. Vanuit onze ontmoetingsplek op het Dapperplein blijven wij een veilige haven bieden waar vrouwen elkaar kunnen ontmoeten, hun verhaal kunnen delen en samen kunnen groeien. Wij merken op dat wij veel nieuwkomers en statushouders krijgen die de Nederlandse taal willen leren, maar ook interesse hebben in onze empowerment trainingen.

In 2025 hebben we verder gebouwd aan de projecten die de afgelopen jaren succesvol zijn gebleken. Zo hebben we het taalaanbod versterkt, nieuwe activiteiten ontwikkeld binnen het thema Taal en Gezondheid en Taal en Werk. Daarnaast zijn er opnieuw voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd tijdens het praatcafé over thema's als gezonde voeding, mentale gezondheid, opvoeding en veiligheid.

Het laagdrempelige karakter van Stichting Prachtvrouw blijft onze kracht. Veel vrouwen vinden de weg naar ons juist omdat wij luisteren zonder oordeel, hun taal spreken en hen

helpen de juiste weg te vinden in de systeemwereld. Wij blijven samenwerken met diverse partners in de wijk om de drempels naar professionele hulp te verlagen en vrouwen te ondersteunen op weg naar zelfstandigheid en participatie.

Alliantie Samen Sterk met Werk

Sinds 2021 maken wij deel uit van de stedelijke 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. Elke partner heeft jarenlang ervaring met het versterken van vrouwen, het toe leiden naar vrijwilligerswerk, betaald werk en ondernemerschap of een opleiding. 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. Vanaf dit jaar hebben wij vanuit de Alliantie bijeenkomsten georganiseerd over het thema arbeid en zorg, in samenwerking met mannenorganisaties. De aangesloten organisaties zijn Trias Pedagogica en Stichting Himilo. Het doel is om het thema bespreekbaar te maken bij de vaders, zodat zij zich meer bewust worden en betrokken worden bij de verzorging van de kinderen. Zodat de vrouwen meer tijd overhouden om zich te ontwikkelen.

Aandacht voor Mij training

De aandacht voor Mij training is een onderdeel van Welzijn op recept en in samenwerking met huisartsen en POH. De training is opgezet voor vrouwen met een migratie achtergrond, die psychosomatische klachten hebben en niet zo goed weten waar het vandaan komt. Tijdens de vijf bijeenkomsten hebben we gesproken over gezonde voeding, bewegen (ook als je pijn ervaart) en omgaan met stress en de overgang en wat je zelf kan doen om klachten te verminderen. Bij de laatste bijeenkomst kijken we met de deelnemers naar 'Hoe verder' samen met de welzijnscoaches in de buurt. We nodigen bij elke bijeenkomst een gastspreker uit, zoals een fysiotherapeut, een huisarts, POH, of een internist.

De vrouwen deelden hun ervaringen met elkaar. Ze herkenden veel in elkaars verhalen en vonden steun bij elkaar. Ze voelden zich niet alleen. Dat gaf hen energie en motivatie om beter voor zichzelf te zorgen.

Wat ook duidelijk werd: de behoefte aan passende, inclusieve informatie is erg groot! Het was fijn om in de eigen taal de kennis te krijgen die nodig is voor onze doelgroep.

De welzijnscoaches Charlotte Beijst Meijssen en Carmen van Ginkel vertelden hoe zij in de wijk samenwerken met huisartsen en kijken wat passend is om cliënten te activeren. En ik heb iets vertelt over het aanbod van Stichting Prachtvrouw, de beweeg en ontmoetingsactiviteiten én het project van Samen Sterk met Werk.

Activiteiten

In 2025 hebben wij onze bestaande activiteiten voortgezet en verder ontwikkeld. De nadruk lag op taal, ontmoeting, gezonde leefstijl, participatie en empowerment. Veel cultuur sensitieve initiatieven die gestart zijn, sluiten aan bij de behoefte van onze doelgroep. Hieronder een overzicht van de belangrijkste activiteiten:

Toelichting op de activiteiten (1 t/m 11)

1, 2, 3. Taal en Empowerment

Elke week volgen gemiddeld 35 vrouwen taallessen. De groepen bestaan uit gemiddeld 8 vrouwen per week. De lessen zijn bedoeld voor vrouwen die korter of langer in Nederland zijn en hun Nederlandse taalvaardigheid willen verbeteren.

4, 5. Sport en Bewegen

Binnen het onderdeel sport organiseren we verschillende activiteiten:

- Krachttraining bij Total Fit & Shape: in het voorjaar (februari t/m juli en september t/m november) Er doen gemiddeld 6 vrouwen mee.
- Stoel Pilates: een toegankelijke bewegingsles waar gemiddeld 12 vrouwen aan deelnemen.

Sport en bewegen draagt bij aan soepele gewrichten, fitheid en energieke veerkracht van de vrouwen.

6. Naaiatelier

Het naaiatelier draait wekelijks met de inzet van 3 vrijwilligers. Gemiddeld komen 8 vrouwen per week langs om kleding te herstellen, in te korten of aan te passen. In de afgelopen jaar zijn er 50 vrouwen langs geweest. Soms wordt er 1 keer per maand kleding gemaakt. Het is een praktische, creatieve en sociale activiteit.

7. Samen Koken

Het samen koken vindt momenteel om de week plaats in het Dapperhuis. De bijeenkomsten draaien om gezond koken, ontmoeting en samen leren.

8. Moestuin

De moestuin wordt beheerd en onderhouden door 13 tot 14 vrijwilligers per jaar. In het voorjaar wordt er gezaaid; in juli en augustus wordt er geoogst. In het najaar organiseren we altijd workshops. De vrijwilligers bedenken samen thema's over vergroening, moestuinvaardigheden en duurzaamheid. Ook is er een vraag vanuit de vrijwilligers of wij structurele financiering kunnen krijgen om de tuin goed te kunnen onderhouden in de toekomst en vrijwilligers meer kennis over groen en duurzaamheid te voorzien.



9. Individuele Gesprekken en spreekuur

Gedurende het jaar hebben we ongeveer 300-400 individuele gesprekken gevoerd. Bij sommige vrouwen gaat het om één gesprek, bij anderen om meerdere gesprekken. De meest voorkomende hulpvragen gaan over:

- Aanmelden voor In Je Kracht activiteiten
- Scheiding of huiselijk geweld
- Schulden en financiële problemen
- Hulp bij brieven en formulieren
- Wonen en woononzekerheid
- Mee gaan naar afspraken

Dit onderdeel blijft een zeer belangrijk onderdeel van onze ondersteuning. Wij verwijzen zo nodig door naar Buurtteam Oost.

10. Praatcafé

Het praatcafé biedt ruimte om ervaringen te delen en kennis op te doen. In het praatcafé hebben we dit jaar diverse thema's behandeld, zoals:

- Omgaan met stress
- Gezonde voeding en Mentale gezondheid
- Verkiezingen
- Familiebanden en intergenerationele problemen
- Voorlichting over opvoeding ism OKT (ouder en kindteam)

11. Begeleiden en trainen van vrijwilligers

We organiseren maandelijks een vrijwilligersoverleg/intervisie. Daarnaast hebben vrijwilligers:

- Een werksessie gevolgd over communicatie en gesprekstechnieken
- Een teambuilding gevolgd in samenwerking met Vrijwilligerscentrale Amsterdam

De samenwerking met VCA wordt in het nieuwe jaar voortgezet.



Kennissessie communicatie en gesprekstechnieken voor vrijwilligers van Prachtvrouw.

Doorgaande Leerlijn andere projecten naar In Je Kracht

Binnen Stichting Prachtvrouw sluiten onze projecten goed op elkaar aan. Vanuit de eenmalige projecten zoals Op weg naar Werk (Alliantie Samen Sterk met Werk), Creatieve project "Ik ben Jo" en Aandacht voor Mij stromen vrouwen regelmatig door naar de activiteiten van In Je Kracht. Daar kunnen zij verder werken aan het verbeteren van hun basisvaardigheden, fit en gezondheid, zelfvertrouwen en sociale contacten. Zo ontstaat een doorgaande leerlijn waarbij vrouwen stap voor stap groeien richting persoonlijke ontwikkeling, vrijwilligerswerk of opleiding.



Blik op de toekomst van Stichting Prachtvrouw

Bij Stichting Prachtvrouw blikken wij niet alleen terug op het afgelopen jaar, maar ook vooruit naar de toekomst. We bekijken hoe we als organisatie zijn gegroeid, welke samenwerkingen we hebben versterkt en hoeveel vrouwen we hebben bereikt. Inmiddels begeleiden we 8 groepen per week, goed voor ongeveer 70 tot 80 vrouwen die wekelijks bij ons binnenkomen. Dat is een prachtig aantal en laat zien dat de behoefte groot is.

We zien steeds meer vrouwen die kampen met eenzaamheid of in een isolement leven, maar ook nieuwkomers en statushouders weten ons te vinden. Dat vraagt van ons dat we blijven kijken hoe we deze verschillende doelgroepen het beste kunnen ondersteunen.

Onze missie is vrouwen versterken en verbinden. Waar we ons eerst vooral richtten op vrouwen tussen 27 en 55 jaar, zien we nu dat steeds meer vrouwen van 50 jaar en ouder hun plek bij ons vinden. Dat is een mooie ontwikkeling, maar het vraagt ook om nieuwe manieren van begeleiding en aandacht voor de specifieke behoeften van oudere vrouwen, met als doel hun zelfredzaamheid te vergroten. Wij willen in 2026 onze taallessen professionaliseren en de nadruk leggen op digitale vaardigheden.

Daarnaast investeren we in onze vrijwilligers. Zij zijn de motor van onze organisatie, en we willen dat zij goed worden opgeleid en ondersteund zodat ze hun werk met vertrouwen en deskundigheid kunnen doen.

Onze kracht zit in onze laagdrempeligheid: we zijn dichtbij, letterlijk en figuurlijk. Een veilige plek waar vrouwen zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen, juist ook de vrouwen die elders moeilijk bereikt worden.



Visie voor de toekomst

Vooruitkijkend naar de toekomst willen wij verder bouwen aan onze rol in de wijk. Ons doel is om een vaste, representatieve plek te krijgen in Amsterdam-Oost; een plek die vrouwen herkennen als hún centrum.

We dromen van een ontmoetings- en emancipatiecentrum, waar vrouwen niet alleen samen kunnen komen en zich veilig voelen, maar ook de kans krijgen om zich te ontwikkelen, nieuwe vaardigheden te leren en actief mee te doen in de samenleving.

In Oost bestaat op dit moment geen echt vrouwen centrum meer. De bestaande voorzieningen zoals de Huizen van de Wijk en buurtkamers zijn voor alle doelgroepen, maar bereiken veel van de meest kwetsbare vrouwen niet. Daarom willen wij juist in Oost een unieke plek voor vrouwen behouden en verder opbouwen, een plek waar kracht, verbinding en ontwikkeling centraal staan. Het vrouwen centrum kan binnen een ontmoetingscentrum aanwezig zijn met verschillende informele én formele organisaties. Naast elkaar staan.

Rol van de gemeente en samenwerkingspartners

De gemeente Amsterdam, Stadsdeel Oost, is nauw betrokken bij Stichting Prachtvrouw. Wij ontvangen financiële ondersteuning vanuit de Sociale Basis en nemen deel aan het GOS-programma (Gebiedsgerichte Ontwikkelstrategie), dat loopt tot en met 2030.

Deze structurele ondersteuning biedt stabiliteit, maar de huidige middelen zijn niet toereikend voor onze groei en de veranderende doelgroep. Wij begeleiden inmiddels twee extra groepen met oudere vrouwen (50+), waarvoor wij een eenmalig budget hebben ontvangen vanuit de Sociale Basis: Zorgzame Wijk.

Hoewel deze bijdrage waardevol is, mochten er geen coördinatiekosten worden opgenomen. Juist die coördinatie is essentieel om de groepen goed te begeleiden. Oudere

migrantenvrouwen vragen meer tijd, continuïteit en professionele aandacht. Vrijwilligers leveren waardevol werk, maar er is ook professionele begeleiding nodig om deze groepen te ondersteunen.

Wij werken daarnaast nauw samen met partners in de wijk. Zo verwijzen wij vrouwen door naar organisaties voor taal- en digitale vaardigheden, of naar sportactiviteiten wanneer onze eigen capaciteit beperkt is. Ook hebben we een goede samenwerking met de Buurteams, vooral bij vrouwen met hulpvragen die extra ondersteuning nodig hebben.

Wat wij echter missen, is voldoende structurele menskracht en financiële ruimte om deze samenwerking verder te verdiepen en onze rol duurzaam te blijven vervullen. Wij hopen dat de gemeente en onze partners met ons willen meedenken om samen te werken aan een toekomst in Amsterdam-Oost, zodat iedereen kansen krijgt om mee te doen.

In de loop van 2025 zijn drie nieuwe bestuursleden gestart. Zij bevinden zich nog in de inwerkfase. Tot op heden liggen de uitvoerende taken grotendeels nog bij de directeur en de vrijwilligers. Het nieuwe bestuur heeft dit jaar drie keer vergaderd over de koers, financiën en toekomst van de stichting. In de komende periode wordt gewerkt aan een duidelijke taakverdeling en verdere professionalisering.



Huidige bestuurslid:

-Joke Jongejan, penningmeester sinds 2020

Nieuwe bestuursleden:

- Ouafae Karimi – voorzitter vanaf 1 januari 2025

- Hanan Farchich – secretaris vanaf 1 januari 2025

- Naima Bouanan – bestuurslid vanaf 1 januari 2025

Stichting Prachtvrouw werkt nauw samen met verschillende organisaties en instellingen en de Gemeente Amsterdam. Deze samenwerkingen zijn van groot belang om onze doelen te realiseren en vrouwen breed te ondersteunen. In 2025 werkten wij onder andere samen met:

Gemeente Amsterdam – Stadsdeel Oost, Dynamo, Buurtkamer Dapperhuis, Buurtteam Amsterdam Oost, Educatief Centrum Oost, Ouder- en Kindteams, Vrouwenrechtswinkel, -Alliantie Samen Sterk met Werk, Vrijwilligerscentrale Amsterdam, Arkin, SiPi, Cybersoek, CIVIC, Van Gogh Museum, Leef en Leer, Fit in Oost, Stichting Kezban, SMN (samenwerkingsverband Marokkaanse Nederlanders), Makkie, De Meevaart, Ouderenkliniek.

Tot slot

We zijn trots op wat we in 2025 hebben bereikt. Dankzij de inzet van onze projectcoördinator, vrijwilligers en samenwerkingspartners hebben we opnieuw veel vrouwen kunnen ondersteunen op weg naar zelfstandigheid en zelfvertrouwen. We blijven luisteren, verbinden en bouwen aan een samenleving waarin iedere vrouw gezien, gehoord en gesteund wordt.

Habiba Bouanan
Stichting Prachtvrouw