



Inhoudelijk verslag
Stichting Moeder & Dochter
2023

Inhoud

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Inleiding | blz. 3 |
| 2. Activiteiten | blz. 4-7 |
| <ul style="list-style-type: none">• Nederlandse lessen• Naailessen• Kookgroep• Praatgroep• Sport en bewegen• Inloopspreekuur | |
| 3. Voorlichtingen/Thema's | blz. 8-14 |
| 4. Vrijwilligers uitje | blz. 15-16 |

1. Inleiding

Voor u ligt het inhoudelijk verslag 2023 van Stichting Moeder en Dochter. Het doel van de stichting is gericht op het bevorderen van de integratie, maatschappelijke participatie en emancipatie. Wij halen onze bezoekers uit hun isolement door activiteiten aan te bieden en ze mee te laten doen met de maatschappij, ze te helpen om hun vitaliteit te versterken en hun plezier in het leven te verhogen.

De activiteiten hebben een sociaal, cultureel, sportief en educatief karakter. Activiteiten dragen bij aan tegengaan van eenzaamheid, door een ontmoetingsplek aan te bieden.

Onze bezoekers bestaan voornamelijk uit senioren vrouwen, vrouwen met een eenzaamheidsproblematiek en mantelzorgers (allemaal met een migratieachtergrond) uit de Schilderswijk. Het zijn kwetsbare ouderen en vrouwen die zeer geïsoleerd leven, niet zelfstandig zijn, veelal analfabeet zijn en moeilijk bereikbaar zijn voor de reguliere hulpverlening.

De Stichting is een begrip in de wijk en vrouwen weten ons te vinden. Wij hoeven daar niets extra's voor te doen.

De stichting inmiddels 2 locaties waar wekelijks de activiteiten plaats vinden en waar veel vrijwilligers zich belangeloos inzetten voor deze kwetsbare groepen.

Wij hebben al jaren een vaste groep kwetsbare vrouwen. Daar komen elk jaar weer vrouwen bij d.m.v. "Mond op mond reclame". De Stichting groeit elke jaar. De problematiek in de wijk (eenzaamheid, taalbarrière enz) zijn nog steeds fors. Wij helpen deze vrouwen aan hun ontwikkeling om de problematiek in de wijk minder te maken.

In dit jaarverslag leest u over de activiteiten die hebben plaatsgevonden in 2023.

2. Activiteiten

Stichting Moeder & Dochter is een plek waar vrouwen in contact met elkaar komen om hun ervaringen met elkaar te kunnen delen, van elkaar kunnen leren en hun harten te luchten. Het is voor velen belangrijk een plek te hebben waar je een gevoel van vertrouwen kunt ervaren, gehoord en begrepen kan worden. Wij als stichting bieden dit aan deze kwetsbare vrouwen door activiteiten aan te bieden in de stichting.

Doordat vrouwen met deze activiteiten meedoen worden ze uit hun isolement gehaald. Ze doen mee met de maatschappij, ze hebben een plek waar ze terecht kunnen met hun vragen/problemen. De stichting draagt met de activiteiten bij aan het bevorderen van het plezier in het leven, veerkracht en de gezondheid van de vrouwen. Vrouwen weten dat ze er niet alleen voor staan en zullen dus ook minder in depressief raken.

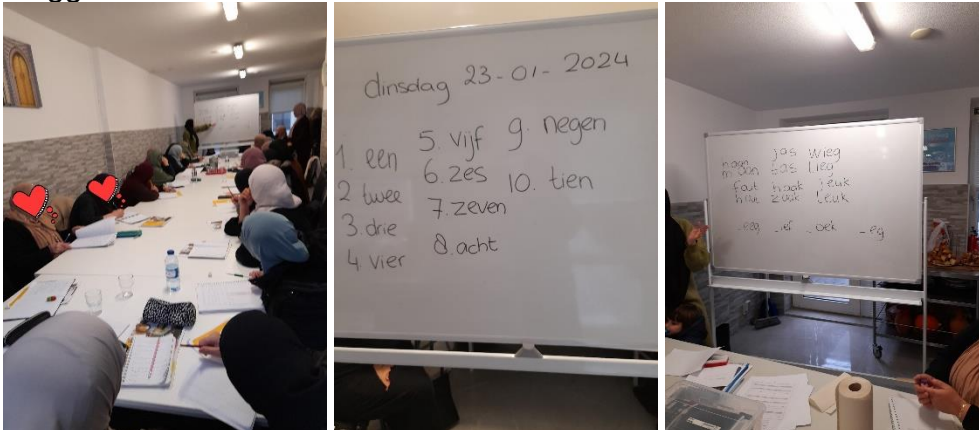
In 2023 hebben we de volgende activiteiten aangeboden:

Nederlandse lessen

Wekelijkse geven wij 2 middagen Nederlandste les voor onze doelgroep. Dit doen we op 2 verschillende locaties. 2 groepen in de stichting aan de Snijderstraat 1 groep in de bibliotheek Koningstraat.

In 2023 hadden we 3 groepen á 12 deelnemers.

De aangeboden Nederlandse taallessen zijn bedoeld voor analfabeten, laaggeletterden en nieuwkomers.

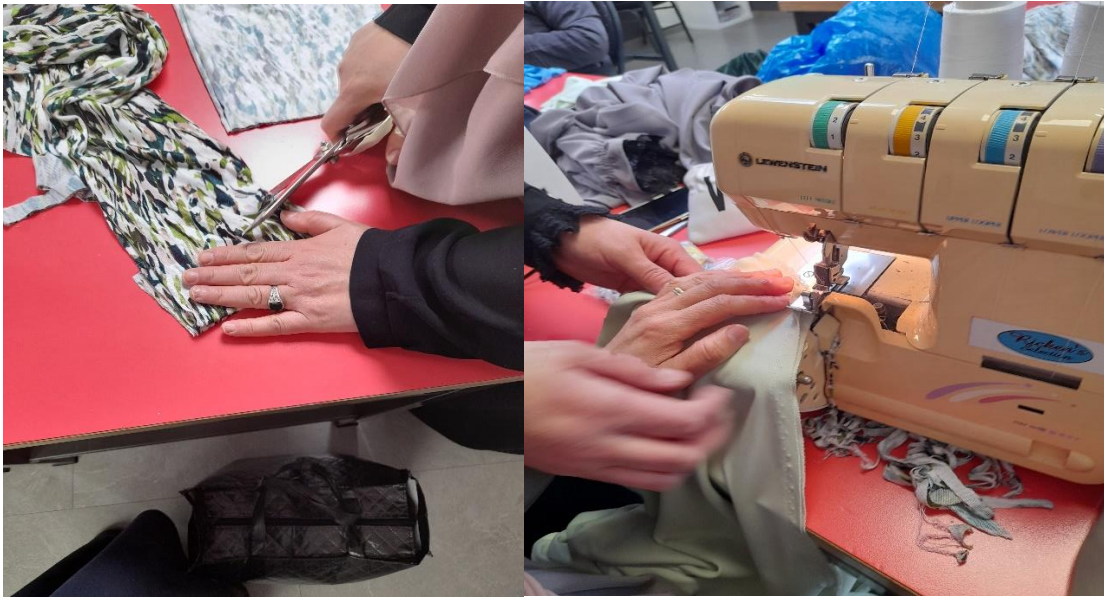


Onze doelgroep heeft behoefte aan de Nederlandse taal zodat ze zichzelf kunnen redden in de Nederlandse maatschappij. Vrouwen willen zich verstaanbaar kunnen maken om zelfredzaamheid te vergroten.

De nieuwkomers die bij ons de lessen hebben gevolgd en klaar zijn voor een vervolg cursus Nederlands verwijzen wij door naar het Mondriaan of taal+ om de Nederlandse taal verder te leren.

Naailes

Stichting Moeder en dochter verzorgt 1x per week naailessen op locatie. Deze lessen zijn vooral bedoeld om vrouwen uit hun isolement te halen. De lessen zijn leerzaam en laat vrouwen ook de alledaagse zorgen vergeten. Door onderling samen te komen bouwen ze sociale contacten op. Tijdens de lessen wordt er ook heel wat gekletst en kunnen de vrouwen hun ei bij elkaar kwijt. De vrouwen voelen zich nuttig en zijn ook trots op zichzelf als ze een kledingstuk kunnen maken of repareren. Vrouwen naaien met een naaimachine.



Al jaren zijn er vaste deelnemers die de naailessen bezoeken. Dit jaar hebben 3 vrouwen (Ouafa, Radia en Rodayna) afscheid genomen van de naailessen. Ze hebben besloten om zelfstandig thuis verder te naaien. De naailessen die de stichting aanbiedt heeft dit mede mogelijk gemaakt. Deze vrouwen hebben gezamenlijk afscheid genomen van de groep.



Kookgroep

Elke woensdag komen vrouwen bij elkaar om samen gezellig te koken. Tijdens de kooklessen wordt er aandacht geschonken aan gezond eten. Veel vrouwen kampen met overgewicht en diabetes. De vrouwen bouwen d.m.v. de kooklessen sociale contacten op en kunnen bij elkaar hun ei kwijt. De lessen zijn dus heel gezellig, maar ook leerzaam.



Praatgroepen

De praatgroepen vinden elke week plaats. Vrouwen kunnen elkaar ontmoeten en hun ei kwijt of als ze ergens mee zitten hulp vragen en ervaringen met anderen delen. Tijdens deze uren laten we de vrouwen bepalen waar ze het over willen hebben en hebben we hier geen vaste onderwerpen. Veelal gaat het over persoonlijke onderwerpen die vrouwen willen bespreken waarbij ze hun hart kunnen luchten.



Sport en bewegen

De organisatie Sportief Plus heeft voor onze doelgroep een sportmoment georganiseerd.

Heel veel vrouwen van onze doelgroep kampen met gezondheidsproblemen en bewegen in het dagelijks leven niet veel. Met de sportmomenten/voorlichtingen proberen we de vrouwen bewust te maken van het belang van elke dag bewegen.



Inloopspreekuur

Tijdens het inloopspreekuur helpen we vrouwen bij hun persoonlijke vragen verder met brieven/aanvragen/doorverwijzingen. Deze vrouwen zitten soms met hun handen in het haar en kunnen de juiste instanties niet bereiken.

Wij hebben elke dinsdag open spreekuur. Hier kunnen vrouwen binnenlopen met hun hulpvraag. Tot nu toe hebben we elke week vrouwen kunnen helpen of doorverwijzen. Wij helpen elke week +/- 3 vrouwen.

Verschillende bezoekers vragen op een willekeurige dag van de week om hulp en kunnen niet wachten op de open spreekuur. Daar waar mogelijk proberen we dit op te vangen met onze vrijwilligers

Voorbeelden van hulpvragen die we hebben gehad:

- Hulp bij het regelen van een scheiding/doorverwijzing naar het juridisch loket
- Energietoeslag aanvragen
- Hulp bij de weg van inburgering
- Hulp bij het regelen van verzekeringen
- Hulp bij brieven lezen
- Hulp bij woningnood
- Hulp bij aanvraag kwijtschelding gemeentebelastingen
- Hulp bij vragen over gezondheidsproblemen

Wij leggen huisbezoeken af bij mensen die niet naar de stichting kunnen komen om hun te helpen met hun hulpvraag en met de administratie.

3. Voorlichtingen/Thema 's

Regelmatig worden er in de stichting voorlichting middagen gegeven aan onze doelgroep. De vrouwen zijn wegens de taalbarrière niet van op de hoogte van allerlei onderwerpen. Het doel van de voorlichtingen is om deze vrouwen te onderwijzen en/of kennis over te dragen.

In 2023 hebben we de volgende voorlichtingen gegeven:

Technologie voor thuis

Op 19-01-2023 werd er een voorlichtingsbijeenkomst "Technologie voor thuis" georganiseerd door stichting moeder en dochter.



Daarbij waren er mensen van uit de gemeente en van de organisatie Izi aanwezig .



Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst werd er drie hoofddoelen besproken hoe iemand die op leeftijd en/of iemand met een beperking langer in huis zelfstandig kan blijven wonen.

De drie belangrijke hoofddoelen :

1. Veiligheid
2. Mobiliteit
3. Sociaal

Er zijn 90 hulpmiddelen beschikbaar om langer zelfstandig te kunnen wonen/leven.



Gemeente Den Haag en Izi lieten de bezoekers van Stichting moeder en dochter kennismaken met de hulpmiddelen via digitale virtueel beelden. Ze lieten ons kennismaken met een heupairbag als een persoon valt dan blaast de heupairbag op zo voor je dat je gebroken raakt bij je heupen.

Er werd verteld over een slimmer slot dat je bijvoorbeeld 1 hebt met drie haken en alle drie dicht en opengaan gaan met 1 keer een slot te draaien.

Ook werd de hulpmiddel deurspion behandeld een deurspion is een video intercom die bij zowel een voordeur en bij een portiek deur geplaatst kan worden. Via een camera kan je zien wie er voor de deur staat de camera maakt zelfs een foto zo kan je later zien wie er voor je deur heeft gestaan.

Er is een tablet en telefoon ontwikkeld speciaal voor ouderen en mensen met een beperking die het kunnen bedienen .

Als een de bewoner weg gaat dan is er een wuzzi alert ontwikkeld dat bijvoorbeeld een mantelverzorger kan weten waar de bewoner is. Denk daarbij aan: Een amulet die als een ketting kan opgehangen worden. Een censor die je in een broekzak kan doen. Een horloge die je kan dragen.

Voor deze hulpmiddelen moet je een abonnement aanschaffen om ze te kunnen gebruiken, de hulpmiddelen werken alleen in bepaalde zones.

De mantelverzorger kan dan op afstand kan weten waar de bewoner is.

Voor trappenlopen zijn er ook hulpmiddelen. Er zijn ook allerlei censoren ontwikkeld voor het slapen gaan. Zo kan er op afstand gekeken worden of de persoon in bed ligt en kan er naar de hartslag gekeken worden. Het ligt eraan wat er ingesteld is en welke apparaat je hebt aangeschaft. Je kan ook met een afstandsbediening op afstand de raam bedienen.

Er zijn ook allerlei soorten lampen bedacht die makkelijk te bedienen zijn met een beweging die je bijvoorbeeld bij je bed kan zetten of in allerlei andere ruimtes zoals de badkamer.

Badkamer

In de badkamer lieten ze de handige handgrepen en de vouwstoelen die aan de muur zijn gevestigd. De handige tandpasta waar je alleen je borstel onder zet en dan kwam een beetje tandpasta er uit. De handige kranen waar je geen kracht hoeft te zetten bij het opendraaien .

WC

In de wc hebben ze allerlei censors geplaatst zodat het zelf kan spoelen en jezelf kan wassen na je behoefte . Ze hebben allerlei hulpmiddelen geplaatst waar jezelf kan vasthouden. En een rode koord waar je alarm kan slaan als je der zelf niet uit kan komen.

Keuken

De kookbeveiliging met daarbij een schakelkast met groen en rood knopje. Is er brand dan gaat de rookmelder af waar de schakelaar op rood spring en de vuur uitschakelt. Dat betekent niet dat de brand voorledig is uitgeblust dat moet wel gedaan worden door bijvoorbeeld de brandweer.

Verder hebben ze aan sensor gedacht die je bij de koelkast plaats en die ingesteld kan worden door de mantelzorg dat de bewoner de koelkast opent . Zo kan je beetje controleren of degen nog leeft.

Ze hebben speciale prullenbak ontwikkeld die met je hand erover laat zweven dan gaat ie vanzelf open of dicht.

Bij 1 van de ladekast hebben ze een uitklapbare la geplaatst die kan je uitklappen en als bijzettafel gebruiken in de keuken en ben je klaar ermee kan je het weer dichtklappen zoals een la . Er past zo makkelijk een trippel stoel voor degen die niet lang kunnen staan in de keuken.

Voor mensen met bijvoorbeeld een artrose hebben ze speciale bestek en bord ontwikkeld. Voor de sappen hebben ze speciale handgreep en voor de flessen een speciale flesopener ontwikkeld.



Training Duizend Schoon

Vanuit het project Duizend schoon hebben is er een 3-daagse training georganiseerd voor de stichting.

Trainingsdata: 24 november, 1 en 5 december

In totaal hebben hier 52 deelnemers aan mee gedaan

Programma training:

- 24 november: Financiële zelfredzaamheid en Pensioenen
- 1 december: verzekeringen en financiële opvoeding
- 5 december: Pensioenen

De training van 24 november en 1 december was gericht op de vrijwilligers van st. M&D. Dit zijn de vrouwen die de doelgroep van de stichting begeleiden. Ze geven ze o.a. taallessen en andere trainingen. Maar zij moeten zelf ook bepaalde dingen weten. Doel was ook om hen te trainen zodat ze andere vrouwen weer verder kunnen helpen met de informatie.

Deze groep is divers, middelbaar opgeleide vrouwen die vaak een baan hebben. Ze spreken goed Nederlands, staan midden in het leven, zijn actief etc. Ze geven taallessen en andere activiteiten. Ze helpen en ondersteunen in de stichting met van alles. Van catering tot begeleiding. Ze werken veelal zelfstandig in de stichting en helpen mee dit te runnen. Ze zijn veelal getrouwd en hebben kinderen.



Als eerste werd verteld over economische zelfstandigheid, armoede onder vrouwen en de oorzaken. Hierover werd veel gediscussieerd en gesproken. Het feit dat meisjes en jongens anders werden opgevoed: de genderrollen. Hier waren de vrouwen het over eens. Er is veel veranderd. Maar er werd ook ingegaan op het feit dat het niet overal zo is. En wat je dan als vrouw/ man kunt veranderen in de opvoeding als je een ander resultaat wilt voor je kinderen. Je wilt toch niet dat je dochters in armoede opgroeien of later arme volwassenen zijn.

Dit was een mooi bruggetje naar pensioenen.

Er was gelijk veel belangstelling vanuit de vrouwen. Ze luisterden actief en stelden veel vragen. Ze waren ook best op de hoogte van bepaalde dingen over pensioenen maar het fijne wisten ze er niet van. Maar dat geldt voor veel groepen. Pensioenen betekent werken en sommige vrouwen werken niet. Ook in deze groep. We hebben het gehad over waarom je wel/ niet werkt. Of traditie een rol speelt. En wat gebeurt er als je kinderen hebt? Wel of geen kinderopvang? Hoe zet je de hulp van je partner is? Hoe belangrijk is dat? Het was een hele levendige discussie.

Vrouwen vroegen zich af waarom ze deze info niet kregen toen ze 20 waren. Nu zijn ze soms al 50 en toen hadden ze andere keuzes kunnen maken. Sommige vonden het ook fijn om te bespreken hoe je deze informatie met je gezin gaat bespreken. Maar daarvoor was te weinig tijd. Sommige zeiden dat ze hun man gingen vragen naar zijn loonstrookje.

Men ging echt in op de inhoud van pensioenen. Wat dat betekent als je een uitkering hebt. Of mensen die ze kennen die hier gewerkt hadden. Wat gebeurt er met dat pensioen?

Een vrouw zei dat in deze training vragen beantwoord werden waar ze jaren mee had rondgelopen. Ze was heel blij.

De tweede dag was de groep erg enthousiast en opgewonden. Ze hadden wat dingen thuis besproken en wilden dat vertellen. Ze waren ook veel hechter. Het was soms moeilijk om de groep in bedwang te houden. Ze waren helemaal los. Het ging deze keer over verzekeringen. Ze hadden vaak wel een persoonlijk verhaal met verzekeringen.

Er werd ingegaan op dubbel verzekerd zijn, welke verzekeringen zijn verplicht en welke niet en vooral letten op de kleine lettertjes.

De vrijwilligers hebben een certificaat van deelname gekregen.



Pensioenen

De derde groep van 5 december was indrukwekkend in aantal. Er waren ruim 30 vrouwen die niet goed Nederlands spraken. Dit was voornamelijk voor onze doelgroep bedoeld en wad meer een voorlichting dan training.

Thema was pensioenen. Dit was een uitdrukkelijke wens van de organisatie omdat deze groep hier weinig van weet. Tussendoor moest er veel vertaald worden. Het was vertragend maar niet vervelend. Veel zaken waren nieuw. Veel vrouwen werkten niet. Ze realiseerden zich voor het eerst dat ze alleen een AOW zouden krijgen. En wat dat betekent voor hun inkomsten en armoede na je AOW gerechtigde leeftijd. Sommige realiseerden zich dat ze weinig mogelijkheden hadden om dit te veranderen.

Er werden veel vragen gesteld. Sommige zeiden dat hun mannen deze kennis ook niet hadden.

Het was volle bak en moeilijk om een persoonlijke evaluatie te doen. Dit werd plenair gedaan. Daar kwam uit dat de vrouwen heel erg tevreden waren over de inhoud. Ze waren blij met de informatie maar ook over de trainer en de manier waarop de info werd gegeven. Ze willen graag meer van dit soort info over financiën.

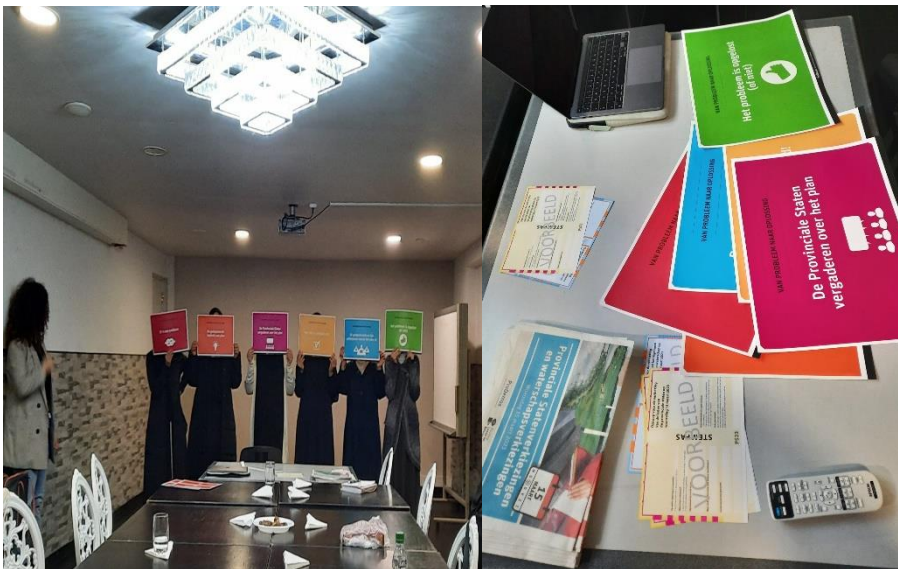


Verkiezingen

In aanloop naar de Tweede Kamerverkiezingen in november 2023 is ProDemos in oktober langs geweest om meer uitleg te geven over deze verkiezingen. ProDemos heeft de aanwezigen op een luchtige manier d.m.v. een quiz geïnformeerd over de Tweede Kamerverkiezingen. Het programma werd aangepast aan het niveau van de deelnemers. Het is een hele interactieve bijeenkomst geworden waarin we werd uitgelegd wat de tweede kamer is en op wie we allemaal kunnen stemmen. Ook werd het kiesrecht uitgelegd. De vrouwen hadden op hun beurt ook heel veel vragen gesteld.



Eerder in het jaar is ProDemos ook al langs geweest voor een voorlichting over verkiezingen. Toen werd een voorlichting gegeven over de provinciale staten



Wij kijken terug op twee geslaagde bijeenkomst met heel veel enthousiasme onder de deelnemers.

4. Vrijwilligers uitje

Vrijwilligers uitje naar Delft

Op donderdag 19 december 2024 hebben wij samen met al onze vrijwilligsters niet alleen een gezellige uitje gehad maar ook een hele leerzame uitje.



We hebben met 25 vrijwilligsters een rondleiding gehad van een gids door Delft. We hebben mooie gebouwen bezocht, gebouwen die een historische verhalen hebben.

Veel van onze vrijwilligsters wisten niet dat Delft een Koninklijke begraaf stad is. Er zijn belangrijke gebouwen, kerken.

Beelden en gebouwen van belangrijke personen die vroeger een belangrijke rol hadden en die speciale dingen ontdekten of dingen hadden uitgevonden.



Delft lijkt een kleine stad, maar in werkelijkheid is het een grote stad. Omdat er allemaal grachten zijn lijkt Delft allemaal kleine stukjes.

Bij elke steeg, gebouw en of beeld verteld de gids hele bijzondere verhalen.

Jammer van het slechte weer, we hadden graag een rondvaart met de boot willen maken. Maar helaas was dit niet mogelijk doordat er een onderhoud was aan de grachten.

Ter afsluiting werden we hartelijk ontvangen in het museum Prinsenhof. Daar kregen we een rondleiding en alle informatie die betrekking heeft tot Willem van Oranje.

We hebben rondleiding gehad in het kleine winkeltje waar je alles kon kopen, Delfts blauw kopjes borden en andere leuke souvenirjes.

Met een lekkere kopje koffie en iets lekker hebben de dames super genoten.

