



De Buitenwacht

april | mei | juni | 2017

Welkom | Hoş Geldiniz | مرحباً | Bon bini

Nieuws vanuit het bestuur Een Drechtsteden zonder armoede 55-plus

Koken met de seizoenen mee De Creatieve Werkplaats Stichting De Buitenwacht zoekt collectanten voor de Oranjefondscollecte In Memoriam, Jansje van Nunnikhoven Oproep aan de Sociale Dienst Drechtsteden vacature: begeleiders gezocht "Waar haal je de kracht vandaan?" Maaltijd van Vincent van Gogh Vaste activiteiten Wekelijkse computerhulp vacature: taalvrijwilligers gezocht

Nieuws vanuit het bestuur

Wel en wee van de organisatie:

- We hebben afscheid genomen van onze secretaris Ab Smit. Hij heeft 5 jaar al onze vergaderingen en overleggen op een voortreffelijke wijze vastgelegd en verzorgde de interne en externe correspondentie. Hij was het geweten van De Buitenwacht en wij zullen hem missen. Gelukkig hebben we twee mensen gevonden die bereid zijn deel te nemen aan ons bestuur. Hans Zegveld, tutor van Huiswerkhuis zal de plek van secretaris innemen en Myra Zeldenrust zal de PR en communicatie voor haar rekening nemen. Wij zijn blij met hen en heten hun welkom. In de volgende nieuwsbrief zullen zij zich voorstellen.
- Veel aandacht is uitgegaan naar de positie en ondersteuning van de vrijwilligers. Voor de nieuwe vrijwilligers komt er een introductie cursus over de Buitenwacht en de plaats van de vrijwilligers hierin. Deze zal door Maria Visser en Ron van Steen worden verzorgd. We willen deze cursus enkele keren per jaar voor de nieuwe vrijwilligers organiseren.
- Gerdien Vos, al jaren actief in De Buitenwacht, is tot het bestuur toegetreden en heeft als aandachtsgebied het sociaal beheer. Ze gaat een bijdrage leveren aan de werving en begeleiding van de vrijwilligers, bewaakt de spelregels in de omgang en signaleert knelpunten die in het bestuur besproken worden.



- We hebben afscheid genomen van onze beheerder Marcel Groenenberg. Hij gaat door als vrijwilliger bij de Groeituinen en wensen hem veel succes. Wij hebben een tweetal kandidaten voor de invulling van de beheertaken en zij zijn op dit moment aan proefdraaien om te zien of dit bevalt. Hopelijk kunnen zij zich in de volgende nieuwsbrief voorstellen.
- De werkzaamheden van de nieuwe inrichting van de grote zaal zijn bijna klaar en nu al zijn we trots op het resultaat.
- Ook afgelopen maanden zijn er weer een aantal bijeenkomsten geweest die de moeite waard zijn om te vermelden:
 - Bijzondere Vrouwendag van 8 maart, waarvan u in deze nieuwsbrief een verslag aantreft.

- Vincent van Gogh Eetavond van 23 februari waar zo'n 40 mensen een verrassende maaltijd van onze kok Steven de Waal kreeg voorgeschoteld uit de tijd van Vincent van Gogh en er was een expositie van de kinderen van de basisschool De Fontein.
- De politieke bijeenkomst over de positie van 50+ers op de arbeidsmarkt van 15 februari van onze vaste huurder, de netwerkorganisatie 50+Drechtsteden Werkt. Onder bezielende leiding van Kees Thies was er een ontmoeting tussen landelijke en regionale politici met 50+ers over de grote werkloosheid onder de groep 50+ers.
- De creatieve werkplaats die op enkele ochtenden van de week de grote zaal gebruikt brengt weer veel dynamiek met zich mee.
- Zoals u weet is De Buitenwacht een vrijwilligersorganisatie. Om al deze en nog nieuwe activiteiten te kunnen uitvoeren hebben we veel vrijwilligers nodig. De Buitenwacht is een bijzondere plek in Dordrecht. Wilt u bijzondere verhalen horen? Wilt u zinvol bezig zijn? Wilt u een verrijking van uw leven? Kom dan naar De Buitenwacht en doe mee. Als ik er ben geweest en de mensen ontmoet en hun verhalen hoor, dan kom ik verrijkt vandaan. U kunt contact opnemen met Gerdien Vos en/of Els Hauser.

Ik wens u veel leesplezier.

Riet Duykers
Voorzitter

Contact en donaties

De Buitenwacht | Bosboom Toussaintstraat 67 | 3314 GB DORDRECHT | tel: 078 613 13 59 | kantoor@buitenwachtdordrecht.nl
www.buitenwachtdordrecht.nl | IBAN NL55 INGB 0001 6278 54 | t.n.v. Stichting de Buitenwacht | Dordrecht | KvK 23089509

Een Drechtsteden zonder armoede

In de Drechtsteden lijden veel mensen armoede, en de armoede neemt al een aantal jaren achtereen sterk toe. De gevolgen voor individuen en gezinnen zijn dramatisch: afhankelijkheid van voedselbanken en andere noodhulp, huisuitzettingen, ontlopen van noodzakelijke medische zorg en zelfs suïcide. En uiteindelijk ondervindt ook de samenleving hiervan de

schadelijke effecten.

Armoede in ons land is geen natuurverschijnsel, maar het gevolg van gevoerd beleid. De regering in Den Haag heeft de afgelopen jaren keuzes gemaakt die de armoede sterk hebben doen toenemen. Daarom is het belangrijk om het parlement met de gevolgen te confronteren en tot actie aan te sporen. De gemeenten beschikken over mogelijkheden om hun inwoners met financiële problemen te ondersteunen. De bereidheid daartoe hangt af van de politieke kleur, maar ook van de mate waarin zij met het armoedeprobleem in

aanraking worden gebracht.

Woningcorporaties en nutsbedrijven kunnen een terughoudend prijs- en incassobeleid voeren. Veel bedrijven en organisaties zijn bereid om wat extra's te doen voor mensen in armoede. Tal van maatschappelijke initiatieven worden in de regio ontwikkeld om de armoede te verlichten.

Het Platform tegen Armoede in de Drechtsteden is in 2012 opgericht om door gezamenlijke activiteiten het probleem van de armoede meer in de publiciteit en hoger op de politieke agenda te krijgen.

Huidige deelnemers:

- Stichting de Buitenwacht, voorzitter Platform
- Groen Links
- Vereniging Humanitas
- Lijst Meijer
- FNV Werkgroep Lokaal Sociaal Beleid
- Humanistisch Verbond
- Stichting Vluchtelingenwerk
- Cliëntenraad Regio Drechtsteden
- Partij van de Arbeid
- SP Dordrecht
- Ambassadeur Armoedebestrijding Turkse gemeenschap
- Voedselbank Dordrecht
- Welzijnsorganisatie Diverz
- Werkgroep Ongedocumenteerden

Website:

[www. platformtegenarmoede.nl](http://www.platformtegenarmoede.nl)

Politiek café Dit stond in de Dordtenaar van 15 februari 2017:

55-plus

Je zal het maar zijn... 55-plusser zonder baan. Je hébt er al héél wat werkzame jaren op zitten en je ouwe dag is nog ver weg. Je wilt ook graag weer aan de slag en dat móet ook wel, want je huis is nog niet afbetaald, je nog thuiswonende kinderen zitten in een dure fase en UVV en Sociale Dienst hebben nauwelijks begrip voor het feit dat de 'werkzame wereld' kennelijk niet op je zit te wachten. De vooroordelen over oudere werknemers zijn immers niet van de lucht. 'Ouwe lullen moeten weg, ouwe lullen moeten weg, ouwe lullen staan alleen maar in de weg,' zongen Koot en Bie in 1984 al.

Vandaag vindt er in ontmoetingscentrum De Buitenwacht een themamiddag plaats over dit onderwerp en als gespreksleider aldaar

heb ik me voorgenomen mijn uiterste best te gaan doen om alle vooroordelen over 55-plussers naar het land der fabelen te verwijzen. In deze column neem ik daar alvast een voorschotje op.

Vooroordeel 1: oudere werknemers zijn minder productief. Dat is aantoonbaar onjuist: 55-plussers hebben veel levenservaring en mensenkennis en doorzien problemen op de werkvloer sneller dan hun jongere collega's.

Daarbij komt dat ze ook nog eens zeer oplossingsgericht zijn.

Vooroordeel 2: 55-plussers hebben een hoger ziekteverzuim. Onzin. Jongere werknemers, zo blijkt uit de statistieken, verzuimen gemiddeld vaker dan oudere werknemers.

Vooroordeel 3: 55-plussers blijven maar kort in dienst. Ook dat klopt niet: de neiging tot 'jobhopperen' is juist bij jongeren het grootst. 55-plussers zijn veelal loyaal naar het bedrijf waar ze werken en zoeken dan ook het liefst een werkgever waar ze voor langere tijd vooruit kunnen.

Vooroordeel 4: 55-plussers zijn duur. Toegegeven, ze zitten vaak in het

maximum van hun schaal, maar daar tegenover staat dat ze vaak zelfstandiger werken en beter met vrijheid en verantwoordelijkheid kunnen omgaan. Jongeren hebben op dat punt meer begeleiding nodig en dat kost tijd en die is niet gratis. O ja... en wie is er het meest geschikt voor die begeleiding? Precies, die 55-plusser.

Een prachtige vooraankondiging door Kees Thies van het door ons georganiseerde politieke cafe met als centrale thema "Active Ageing" Vanuit de stichting hebben zich hiervoor een aantal mensen ingezet, en ondanks dat de opkomst van 50-plussers beter had gemogen, kunnen we spreken van een geslaagde bijeenkomst.

Onder de aanwezigen waren een aantal politieke partijen (CDA-D66-PvdA-SP) alsmede vertegenwoordigers van de gemeente Dordrecht en de Sociale Dienst Drechtsteden.

Voor de pauze werden zij in de gelegenheid gesteld hun visie te geven op de stellingen zoals door Kees Thies zie o.a. zijn column- aangedragen.

Koken met de seizoenen mee

Het zal je gebeuren, je leven lang is er goed voor je gekookt en ineens moet je het zelf doen, maar je hebt van je leven nog geen ei gebakken. Dagelijks uit eten wordt ook een dure en/of ongezonde grap.

Het is nu mogelijk om te leren koken onder leiding van een ervaren kok die stap voor stap laat zien dat het niet moeilijk hoeft te zijn om voor jezelf een redelijk geprijsde smakelijke maaltijd op tafel te zetten.

Behalve het bereiden van het eten zal er ook aandacht zijn voor aspecten zoals veiligheid en hygiëne.

Afgelopen najaar is deze cursus al een keer gegeven en daar heeft één van de cursisten een prachtig naslagwerk van gemaakt met veel foto's en recepten. De Stichting Drechtstadboer en Steven hebben elkaar ook gevonden en daarmee wordt de cursus verrijkt doordat we bewust gaan koken met lokale ingrediënten van het seizoen. Wie graag

wil proeven maar niet in de gelegenheid is om mee te koken, kan tegen een vergoeding van € 7,50 aanschuiven aan tafel.

Vanaf april zijn er workshops te volgen, op dinsdag 11 april van 15.30 tot 19.00 uur (inclusief voorbereiding, samen eten en opruimen)

Maximaal aantal deelnemers: 8, van tevoren aanmelden want vol is vol
bijdrage per persoon per keer: Voor de deelnemers aan de workshop, die delen in materiaalkosten en gebruik van de keuken. Tussen de € 4,- en € 7,50
leiding: Steven de Waal



Tijdens het tweede deel van de bijeenkomst kon iedereen suggesties naar voren brengen die te maken hebben met de arbeidsmarkt van deze regio.

Onderstaand enkele punten die de revue zijn gepasseerd:

- Meer banen door echte inzet op economische ontwikkeling
- Leven lang leren
- Stimuleringsprogramma met cluster van bedrijven (voorkomen uitstroom oudere werknemers / passend werk, alsmede werving en selectie oudere werknemers)
- Leerbanen voor 50+ in de regio (HBO-opleiding / baangarantie)
- Proefplaatsing, eventueel met baangarantie
- Opleidingen gericht op ervaren mensen, met baangarantie

Het spreekt voor zich dat wij deze verder bespreken en daar waar mogelijk meenemen in onze toekomstige visie en strategie.

De Creatieve Werkplaats

Op 8 juni 2016 is de Creatieve Werkplaats opgericht met als werkplek De Buitenwacht.

De Creatieve werkplaats is geen vereniging of stichting en heeft ook geen bestuur. De werkplaats valt rechtstreeks onder het bestuur van De Buitenwacht. De Creatieve werkplaats heeft als doel een werkruimte te bieden aan de

deelnemers die met elkaar op een rustige en gezellige manier bezig kunnen zijn met haar/zijn hobby.

Onder hobby wordt verstaan:

- Schilderen
- Teken
- Beeldhouwen in speksteen (kleine beeldjes)
- Werken met glas: tiffany en mozaïek
- Handwerken

De deelnemers aan de Creatieve werkplaats bespreken zo nodig praktische zaken met elkaar en zoeken gezamenlijk naar een oplossing.

Jan Alex van den Berg onderhoud namens de deelnemers de contacten met De Buitenwacht.



Openingstijden: maandag tot en met donderdag van 9.00 tot 12.30 uur en op vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur. Je kan altijd vrijblijvend aan tafel komen zitten om de mensen en de hobby's voor jezelf te ontdekken.

Stichting De Buitenwacht zoekt collectanten voor de Oranjefondscollecte

Van 6 juni tot en met 10 juni collecteert De Buitenwacht mee met de Oranje Fonds Collecte in Dordrecht. Van het opgehaalde bedrag krijgt De Buitenwacht de helft. Daarmee kunnen we iets extra doen voor onze vrijwilligers. De andere helft van de opbrengst besteedt het Fonds aan sociale initiatieven in Zuid Holland. Alles wordt zo besteed en alles blijft dichtbij. De Buitenwacht is op zoek naar 20 mensen die mee willen collecteren van 6 juni tot en met 10 juni. Opgeven kan via kantoor@buitenwachtdordrecht.nl.

De Buitenwacht wil een gemeenschap zijn van en door mensen aan de basis die in de Buitenwacht elkaar kunnen ontmoeten, elkaar versterken en met elkaar samen activiteiten ontwikkelen en verschillen vieren. Uitgangspunt is dat de mensen aan de basis zelf initiatieven ontwikkelen en dat er vrijwilligers zijn die ervoor voelen om het proces van ontmoeting te stimuleren. Zonder deze vrijwilligers kunnen we niet bestaan en we kunnen ze niet genoeg waarderen. Van de opbrengst van deze collecte kunnen we wel meer doen om onze vrijwilligers eens in het zonnetje te zetten.

Els Hauser van de administratie vertelt: "Ik werk hier nu ruim 13 jaar en heb in die tijd heel veel mensen en initiatieven tot bloei zien komen. De Buitenwacht staat al meer dan 30 jaar midden in de samenleving en vormt een onmisbare schakel in de verbinding tussen mensen en organisaties op allerlei terreinen en niveau's, waarbij de ontmoeting met name in de alledaagsheid en aan de maaltijd, van onschatbare waarde is.



Oranje Fonds Collecte

Met de Oranje Fonds Collecte helpt het Fonds in heel Nederland stichtingen en verenigingen om extra euro's op te halen. Ronald van der Giessen, directeur van het Oranje Fonds, licht toe: "Stichtingen en verenigingen zijn de sociale lijm van onze samenleving. Ze bestrijden eenzaamheid en geven kwaliteit aan het leven. En daar is altijd extra geld voor nodig. Met de collecte helpen we hen daarbij en we hopen dat veel mensen een paar uurtjes willen bijdragen."

Het Oranje Fonds steunt sociale organisaties in het hele Koninkrijk der Nederlanden. Koning Willem-Alexander en Koningin Máxima zijn als beschermbaar nauw betrokken bij het Fonds. Zij bezoeken initiatieven, reiken de Appeltjes van Oranje uit, vieren Burendag en steken de handen uit de mouwen tijdens NLdoet.

In Memoriam, Jansje van Nunnikhoven

Het leven is een pijp kaneel, ieder zuigt eraan en krijgt zijn deel

Op vrijdag 17 maart hebben we afscheid genomen van Jansje van Nunnikhoven, 87 jaar, in het verleden zeer betrokken vrijwilligster van De Buitenwacht. Oud gedienden zullen haar kennen van de vrouwengroep, haar strijd tegen armoede in het algemeen, als deelneemster van de kring en de wan pipel, als bevrouwster van de boekenkraam op de buurtmarkt, of misschien wel van de nieuwsbriefrubriek "de tip van Jans", enige jaren terug. Ze is heel actief geweest maar het meest indruk maakte ze met wie ze was, een hele lieve en optimistische vrouw. Ik herinner mij dat ze eens vertelde over het bombardement op Rotterdam. Die heeft ze meegemaakt als 11 jarig meisje. Ze heeft met haar hele familie moeten

vertrekken van het huis en de straat waar alles in brand stond. Lopen, lopen, lopen tot een plek waar ze terecht konden. De essentie die ik uit het verhaal kon halen was dat ze er vooral gelukkig mee was dat ze allemaal nog bij elkaar waren. Misschien is dat ook wel de essentie van het mens zijn, de mensen om je heen en elkaar vast kunnen houden, zelfs als de hele wereld om je heen in elkaar stort. Zolang je elkaar nog koestert, is er niets verloren. Aan het eind van de afscheidsbijeenkomst heeft haar zoon ons geleid in het zingen van het lied Daydream believer van John Steward. Ik denk dat het tweede couplet goed weergeeft hoe ze in het leven heeft gestaan met al haar liefde en wijsheid. Ze is een geweldige moeder en oma geweest, die haar brede belangstelling en liefde voor kunst en muziek heeft overgedragen op haar

kinderen en kleinkinderen, we wensen ze veel sterkte met dit verlies.

*you once thought of me as a white knight on a steed
Now you know how happy life can be
And our good times start and end without dollar one to spend
But how much baby do we really need*

*Ooit dacht je dat ik een ridder op het witte paard was
Nu weet je hoe mooi het leven kan zijn
En onze mooiste tijden beginnen en eindigen zonder een rooie cent om uit te geven
Maar hoeveel hebben we eigenlijk nodig lieverd?*

Oproep aan de Sociale Dienst Drechtsteden

5 maart 2017, 20:30 uur. Ik zat thuis op de bank het lijsttrekkersdebat te kijken. Onze minister-president zei “Geld is niet zo belangrijk,” ik keek er zo van op dat ik pardoos de context vergat. Een bewindspersoon die zegt geld niet belangrijk te vinden leidt me zowieso om de tuin, houdt me voor de gek, neemt me bij de neus, in het ootje, het is boerenbedrog, volksverlakkerij, een lachertje, een blamage, een faux-pas, een afgang, een maskerade, kiezersbedrog, dwaasheid, spreekt hier Hans Klok? Het kan allemaal zo op Facebook. Waarschijnlijk verbulde de premier dat de andere kandidaten een sterker sociaal-economisch verhaal hadden.

Want de VVD gaat over geld, de overheid gaat over geld, en dan zou het opeens ‘niet zo belangrijk’ zijn? Juist.

Begin 2016 voerde de landelijke overheid de kostendelersnorm in. Mensen met een uitkering volgens de Participatiewet (de vroegere Wet Werk en Bijstand), die met meerdere mensen in een huis woonden, moesten een deel van hun karige maandbedrag inleveren. Erger werd het, wanneer er meerdere mensen met een uitkering in één huis woonden, dat betekende tweemaal betalen, en zo voort. Het ging niet om kleine bedragen, maar om honderden euro’s per maand. Dat houdt onvermijdelijk in, zoals U misschien begrijpt, dat er een groep mensen is die meteen in de problemen raakt, en naarmate het langer duurt en er geen ruimte is, steeds ernstiger in de problemen.

Vanuit de Drechttraad (het overleg van de 6 Drechtsteden) kwam er al snel een vraag aan het Platform tegen Armoede in de Drechtsteden een onderzoek te doen naar de uitwerking van de kostendelersnorm. In februari 2016 hebben we via een stuk in het

AD en de huis- aan huisbladen mensen gevraagd contact op te nemen. Na drie korte weken hadden we een vijftiental aanmeldingen, dat vonden we genoeg voor een steekproef. De Sociale Dienst heeft de ‘big-data’, dus doen wij de ‘human interest’, de gevolgen op de grond.

En dat viel niet mee.

Die ‘meerdere mensen met uitkering in één huis’ die zich meldden bleken zonder uitzonderingen gezinnen, ouder-kindrelaties die er honderden euro’s op achteruitgingen. Voor het grootste gedeelte geen gewone gezinssituaties, maar ouder met één of meerdere kinderen met een geestelijke handicap, of kinderen die hun zieke ouders verzorgen. Zeker zieke ouders leiden tot extra kosten, die niet worden vergoed. Iemand had zelfs haar baan ervoor opgegeven. Tijdens het interview zei ze inmiddels “het vechten moe” te zijn. Mensen was verteld ‘dat de (gehandicapte) kinderen maar op zichzelf moesten gaan wonen’, of dat ze maar ‘aan het werk moesten’. Zo werkt dat natuurlijk niet, en het gevolg was dan ook dat verschillende

geïnterviewden hun hakken in het zand hadden gezet. Ze weigerden deze inbreuk op hun privé-leven, extra huishoudgeld te vragen, kinderen het huis uit te zetten. ‘Nu moet ik zakgeld vragen aan mijn kinderen’, zei er één.

Maar de Sociale Dienst voert slechts de wet uit, zegt ze, en heeft daarin geen ruimte. Dat is niet helemaal waar. De Sociale Dienst wil niet compenseren. Ze hebben geprobeerd het van de politieke agenda te krijgen, door het voor zich uit te schuiven, dat is mislukt. Bij de laatste Drechttraad-inspreekronde is alleen maar over armoedebeleid gesproken, en we zijn een jaar verder. Alle geïnterviewden van de steekproef zijn uitgenodigd voor een gesprek bij de Sociale Dienst. Daar werden de mogelijkheden voor bijzondere bijstand uitgebreid, wij hadden nooit gehoord van vergoeding voor de maandelijkse bijdrage voor een scootmobiel, voor extra stookkosten, en al helemaal niet van aanvragen persoonsgebonden budget (PGB), dat je ‘in dienst’ treedt van kind of ouder treedt voor dagelijkse verzorging. Hulde voor de plotsklapse creativiteit van de Sociale Dienst, voor wat de wethouder Sociale Zaken Heijkoop ‘de mantelzorgboete’ noemde, jammer dat we zo lang moesten touwtrekken. We roepen de Sociale Dienst dan ook op ruimte te houden voor bijzondere individuele omstandigheden, en samen met ons de ogen open te houden waar mensen vastlopen.

Jos Dekker

VACATURE: BEGELEIDERS GEZOCHT

De Buitenwacht is een vrijwilligersorganisatie in Oud-Krispijn in Dordrecht. Er is een koffie-inloop, twee keer per week eethuis, er is huiswerkbegeleiding, allerlei sociale en politieke activiteiten, en een Wijkwinkel waar mensen met hun vragen en problemen terecht kunnen. De Buitenwacht is een onafhankelijke

organisatie, onafhankelijk van gemeente of overheid, en is daar trots op!

Als wijkwinkelmedewerkers gaan we vaak met cliënten mee naar instanties als de Sociale Dienst, het UWV of naar keuringsartsen. Onze ervaring is: HET MAAKT EEN ENORM VERSCHIL als je begeleiding hebt. Daarom willen wij van De Buitenwacht deze dienst uitbreiden,

en voortaan aan zoveel mogelijk mensen aanbieden die begeleiding willen. Daarvoor hebben we versterking van ons team nodig.

Aanmelders zullen worden uitgenodigd voor een gesprek. Er zal vooraf een training verzorgd worden. Aanmelden door het sturen van een bericht naar kantoor@buitenwachtdordrecht.nl

“Waar haal je de kracht vandaan?”

De middag is goed bezocht door 42 vrouwen die actief hebben meegedaan aan het programma dat draaide om de bovenstaande vraag. Een korte inleiding over vormen en gevolgen van geweld werd verzorgd door Mariëlle de Witt van Veilig Thuis. Gevolgd door een ervaringsverhaal door Gerdien. De presentatie en leiding van de activiteit werd uitgevoerd door Els Hauser. De aanwezigen werden uitgenodigd om antwoord te geven op de vraag van vandaag. De volgende antwoorden werden gegeven:

- Zelfvertrouwen
- Naar buiten onder de mensen
- Van jezelf leren houden
- Stap voor stap
- Kijken naar wat je wel hebt
- Hulp zoeken
- Melden bij veilig thuis
- Langsgaan met een kopje soep
- Bewust worden van je grenzen
- Doorvragen
- Financieel op eigen benen
- Vertrouwen in anderen
- Luisterend oor
- Kinderen
- Veilige omgeving (safehouse)
- Gespecialiseerde hulpverlening
- Perspectief
- Instanties meer zichtbaar
- School inschakelen
- Voorkomen in vroeg stadium
- Weerbaarheid
- Inzien dat het niet jouw eigen schuld is

Lef
Niet te snel oordelen
Na het geven van deze antwoorden was het pauze en konden de aanwezigen ieder voor zich de 3 sterkste

antwoorden selecteren. Er was ook een informatiemarkt met vertegenwoordigsters van Safegroup, Veilig Thuis, We can Young, Vivenz en MEE Drechtsteden. Ik had afzeggingen van de politie en We Helpen. De 6 meest geselecteerde antwoorden heb ik ieder apart op een groot vel geschreven.

Na de pauze zijn de aanwezigen in 6 groepen (per groep een antwoord) bij elkaar gaan zitten om met elkaar na te denken wat er voor nodig is om dat antwoord in de praktijk te brengen. Hier was een half uur de tijd voor en de resultaten werden gepitched door één iemand uit de groep.

Dit gaf de volgende resultaten:

Antwoord 1.

Van jezelf leren houden:

- Zinvol bezig kunnen zijn
- Gewaardeerd worden om wie je bent
- Goed is goed genoeg (nodig voor zelfacceptatie)
- Positief denken
- Je passie volgen en niet je angst
- Geloof in jezelf en kies je eigen pad
- Doe wat je fijn vindt en niet wat je denkt dat je moet doen
- Goed in je lijf zitten (bewegen)
- Wat je denkt, doet en bent samen laten komen
- Zijn i.p.v. worden of hoe het is geweest

Antwoord 2. Vertrouwen in anderen:

- Durf hulp te vragen
- Wil om geholpen te worden
- Op zoek naar vertrouwen in je eigen netwerk
- Vertrouw op je eigen gevoel
- Jezelf serieus nemen

- Praktisch zijn
- Eerlijk zijn
- Delen en leren delen
- Grenzen stellen
- De strijd aan durven gaan
- Oorzaak bij jezelf leggen (valkuil), kracht bij jezelf zoeken
- Jezelf uit de situatie halen
- KEUZES! * DURF! * EERLIJK!

Antwoord 3. Perspectief

Bovenaan staat perspectief = actie durven ondernemen, wat het ook is

- Financieel onafhankelijk werk, uitkering
- Rust uit situatie komen
 - Hulp om je heen
 - Veilige plek
- Zelf je leven weer oppakken contact met anderen
- Plannen maken, hopen & jezelf vergeven

En dit is wat wij van instanties vragen! Als het kan op 1 (regel) punt

Antwoord 4. Inzien dat het niet jouw eigen schuld is:

- Openstaan voor verandering van eigen gedachten
- Wat is helpend:
 - Passende quote zoeken en verankeren zelf of voor/met een ander, hang deze op de WC, spiegel, keuken
 - Voor andere in algemene ruimtes, social media Els, leuk voor in De Buitenwacht
- Praten met anderen. Voorwaarde is vertrouwen.
 - Hoe weet je dat? Luisteren naar je onderbuikgevoel
- Wat is schuld? Jezelf of samen in deze context. Doordenk wat is fout, wat is goed?
- Naar anderen luisteren,
 - Andere ervaringsverhalen
 - Anderen als je eraan toe bent. Luisteren wat anderen van jouw situatie vinden

Antwoord 5. Bewust worden van je grenzen

- Ervaring + wanneer is de maat vol? Persoonlijk
- Last van onrust/schaamte/ eenzaamheid
- Als geweld overslaat naar kinderen
- In opvoeding kinderen leren hun eigen grenzen aan te geven
- Ouders geven/leren kinderen grenzen. Ouders hebben verantwoordelijkheid om het veilig te houden voor kinderen
- In contact/gesprek met andere vrouwen van elkaar leren/ elkaar helpen
- Realistisch zijn in wat je zelf kunt doen en of wat anderen en professionals kunnen/ moeten doen
- Negatieve emoties die jou raken geven ook jouw eigen grenzen aan
- Intuïtie/onderbuikgevoel/niet pluis en daarnaar handelen

Antwoord 6. Weerbaarheid,

stap voor stap Dit zijn eigenlijk 2 antwoorden, die allebei evenveel voorkeursstemmen hadden

- Niet bij de pakken neer gaan zitten, dan vicieuze cirkel van negativiteit
- Niemand komt naar jou toe, dus jij moet naar buiten gaan!
- Door ervaring in mijn jeugd, laat ik mij geen pijn meer doen, hoe dan ook!
- Op school lessen krijgen over weerbaarheid
- Meer weerbaar geworden door in contact te komen met andere culturen. In Suriname moet je van je eigen familie bij je man blijven. Hier zijn adressen en instanties
- Mediation heeft geholpen zekerder van mezelf te worden.

Aan ons is nu de uitdaging om enige punten die deze middag naar voren zijn gekomen om te zetten in een vervolg met activiteiten.

Maaltijd van Vincent van Gogh

DORDRECHT - "Een maaltijd zoals Vincent van Gogh die zelf zou hebben gegeten", staat er op de flyer van de Buitenwacht. Steven de Waal verdiepte zich in de tijd dat Van Gogh leefde en stelde een Van Gogh menu samen. Het is 140 jaar geleden dat Van Gogh enkele maanden in Dordrecht verbleef. In het kader hiervan worden allerlei activiteiten georganiseerd. Op 23 februari van 17:30 tot 19:00 uur zal de maaltijd worden geserveerd bij de Buitenwacht. "Vanaf mijn zesde stond gewoon vast dat ik kok zou worden", vertelt Steven. "Met carnaval ging ik verkleed als kok en ik hielp mee in de bakkerij." Voor de Van Gogh maaltijd boorde Steven diverse bronnen aan. Hij keek YouTube filmpjes en ging te rade bij verschillende stichtingen. "Toen in Noord Brabant hadden de mensen helemaal niks. Het was nog erger dan in Noord Korea. Ze werkten op het land en hadden aardappelen, daar zit veel vitamine C in. Dat was de redding voor de mensen. Vandaar dat Vincent de Aardappeleters heeft geschilderd, dat heeft hij in Noord Brabant gemaakt. De uitzichtloosheid van de mensen, dat heeft hij goed op papier gezet."

Gestoofde appeltjes

Het is dan ook niet verwonderlijk dat er aardappelen in het menu voorkomen. Steven: "Het menu is aardappelsoep met stukjes runderworst. De recepten zijn wel aangepast aan deze tijd, vroeger hadden de mensen geen kruiden, niks. Het hoofdgerecht is bruine bonnen met spek, gekookte aardappelen en gestoofde appeltjes. Dat aten ze toen veel. Ze droogden ook appels, waar ze compote van maakten. Zo hadden ze ook



in de winter vitamines. Het nagerecht is griesmeel met rozijnen en kaneel." Steven werd lang geleden door forse ziekte afgekeurd. Nu werkt hij al weer ruim drie jaar als vrijwilliger bij de Buitenwacht, waar elke donderdag een warme maaltijd bereid wordt. Steven kookt hier eens per maand. "Het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Het mooiste is als je tevreden mensen hebt. De waardering die je krijgt, daar doe ik het voor. Het is hier een goede sport om voor vier euro een goede maaltijd voor te zetten. Dat lukt wel aardig, de mensen komen erop af. Het zit in de lift, er komen nu ongeveer 25 mensen per keer. In de toekomst komt er nog een mossel, Spaanse avond en een wild avond."



Grote warenkennis

Steven is soms net een wandelend kookboek. Tijdens het interview schudt hij verschillende recepten uit zijn mouw, waar je trek van zou krijgen. Ook van losse ingrediënten weet hij veel. "Ik heb de koksschool gedaan en het leermeester diploma gehaald", vertelt Steven. "In totaal heb ik bij 13 restaurants gewerkt en heb een hele grote warenkennis. Ik lees ook vaak, mijn kast staat vol kookboeken en ik lees het blad 'Lekker'. Op het moment zijn we bezig met het zelf maken van zuurkool en binnenkort gaan we bloemkool fermenteren met kurkuma, gember en mosterdzaad. Zo

krijg je mooie kleurschakeringen en het blijft een half jaar goed. Als ik een huis kon kopen, zou ik een grote kelder laten bouwen. Hier is het tien graden en kun je van alles bewaren: tomaten, komkommer, kaas en boter. Dit hoort niet in de koelkast, het smaakt beter zo."

"Er kunnen ongeveer vijftig mensen meeeeten", zegt Steven als hij de stoelen in de zaal van de Buitenwacht heeft geteld. Hij laat enkele prints met werken van Van Gogh zien. "Die prints komen uit de weggeefkast. We gaan er placemats van laten drukken voor de maaltijd."

Drechtstadsboer

Steven kookt ook voor de Drechtstadsboer. Zo verzorgt hij diverse diners. Ook start hij half februari met een cursus 'Koken met regionale producten' in de Buitenwacht. Bedoeld voor mensen die willen koken en mensen die mee komen eten. De cursus is zes bijeenkomsten, om de twee weken, met steeds een ander thema, op de dinsdagen van 15.30 tot ongeveer 19:00 uur. De kosten zijn € 12,50 per keer, inclusief proeven en eten. Alleen eten kost € 8,50.

Opgeven voor de voor de cursus kan door te bellen naar 078 6131359 of per mail: kantoor@buitenwachtdordrecht.nl. De Buitenwacht bevindt zich aan de Bosboom Toussaintstraat 67.

(Vincent van Gogh staat van januari tot en met april 2017 in Dordrecht in de belangstelling)

Bron: dordrecht.net

Van de maaltijd zelf zijn er foto's te zien op onze website. Ondanks de storm en de regen is het nog druk en gezellig geworden, en uiteraard erg lekker.



Vaste activiteiten

Koffie-inloop:

Maandag- t/m vrijdagochtend van 9.30 tot 12.30 uur.

Wijkwinkel:

Iedere -ochtend van 9.30 tot 12.00 uur. Op afspraak.

Huiswerkhuis:

Maandag tot en met donderdag van 16.00 tot 19.00 uur

Creatieve werkplaats:

maandag tot en met donderdag van 9.00 tot 12.30
vrijdag van 9.00 tot 12.00

Eethuis:

Iedere donderdag 17.30 uur. Bijdrage voor volwassenen € 4,-,
voor kinderen tot 12 jaar € 2,-

Lunch:

Iedere dinsdagmiddag om 12.30 uur. De lunch kost € 2,-

Yoga:

Iedere donderdagmiddag van 15.00 tot 16.00 uur

Naailes:

Iedere vrijdagochtend van 10.30 tot 13.00 uur

Wereldpercussie:

Iedere zaterdag van 11.00 tot 13.00 uur

Kookhuis voor tieners:

Iedere laatste zaterdag van de maand van 16.00 tot 20.00 uur

Wekelijkse computerhulp:

Elke maandag van 11.00 tot 14.00 uur € 0,50 per half uur

Summat:

Elke maandag van 13.00 tot 17.00 uur

Jai Ho, Hindoestaanse soos:

Elke maandag van 18.00 tot 21.00 uur

VACATURE:

TAALVRIJWILLIGERS GEZOCHT

Om met name onze vrijwilligers te versterken in hun taalvaardigheid zijn we op zoek naar taaldocenten, of mensen die zin hebben om dat te worden. Dankzij de stichting lezen & schrijven kunt u een gedegen training volgen die u in staat stelt om op een inspirerende manier les te geven. Ook is er heel mooi lesmateriaal voorhanden. Meld je aan door een bericht te sturen aan kantoor@buitenwachtdordrecht.nl

Wekelijkse computerhulp

De wekelijkse computerhulp kan nog wat aanloop hebben. Iedere maandag zit Jos Vervoort klaar om je op weg te helpen. De Buitenwacht biedt U ELKE MAANDAG van 11-14 uur hulp met computer-perikelen. U kunt gebruik maken van onze computer, maar ook van uw meegebrachte laptop. Ons doel: door samendoen en beleven meer computervaardigheid bij U mogelijk maken. De mogelijke items zijn legio: mijn computer is traag geworden, wat kan ik doen om me veiliger te voelen met computeren, hoe kan ik handig zoeken, hoe kan ik handig en veilig downloaden, welk freeware is

handig en veilig, hoe kan ik mijn bestanden het handigste opslaan, wat betekent stap voor stap werken, hoe kan ik handig plakken en knippen, opslaan enz. En verder: waarop moet letten als ik veilig gegevens ga versturen! We gaan de genoemde service voorlopig de eerste maanden aanbieden, en... mits voldoende belangstelling met een uitbreiding naar een maandelijks themabijeenkomst en/of een cursusaanbod. Voor het dekken van de kosten vragen we € 0,50 per half uur. Aanspreekbaar: Jos Vervoort U kunt vooraf een afspraak maken (s'-morgens) of op de aangegeven tijd binnen lopen.

Sponsoren

Ons werk wordt momenteel mogelijk gemaakt dankzij de financiële steun van particulieren, de gemeente Dordrecht, de Stichting Vrienden van De Buitenwacht en het Oranjefonds. We zijn altijd op zoek naar nieuwe fondsen en donateurs om ook in de toekomst ons werk voort te blijven zetten.



Fondsen en sponsoren

Dankzij fondsen en sponsoren zijn wij in staat om ons betekenisvolle werk te doen. Als u ook wilt bijdragen dan kan dat door uw gift over te maken naar IBAN NL55 INGB 0001 6278 54. Uw gift is aftrekbaar voor de belasting omdat wij geregistreerd staan als ANBI-instelling.

