SIMUD

Stichting Instituut voor Multiculturele Dienstverlening

PRESTATIEVERANTWOORDING SIMUD TWEEDE HALFJAAR 2019

Amsterdam
Maart 2020

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 13

Eenzaamheid bij ouderen
Thema: "De vele gezichten van eenzaamheid deel 2"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

Op dinsdag 16 juli 2019 organiseerde SIMUD een tweede bijeenkomst in het kader van het project "De vele gezichten van eenzaamheid".
De bijeenkomst werd geopend en verzorgd door projectleider 10.2.e
'Er bestaat geen medicijn, tegen oud of eenzaam zijn', zong H
Oud en eenzaam... horen die twee bij elkaar?
Zijn oude mensen eenzamer dan jonge mensen?
Wordt iedereen die oud wordt ook eenzaam? Hoe vaak komt het voor? Waarom zijn ouderen een belangrijke risicogroep in Amsterdam Zuidoost?
Wat zijn de bestaande interventies en het aanbod van SIMUD en sluit dat aan op de vraag?
We focussen op ouderen en samen hebben we aandacht voor bepaling en identificatie van de doelgroep.
Tijdens deze bijeenkomst is aan de slag gegaan met bovenstaande vragen.

Na de introductie en info over de vorige bijeenkomst over eenzaamheid en het ingezette jaarplan met meerdere bijeenkomsten, is men samen gaan eten om het "gevoel van gezamenlijkheid" te benadrukken. Mensen voelen zich weliswaar eenzaam, echter door samen te eten, samen aan tafel te zitten, samen te kunnen praten, of gewoon op een plek samen te zijn waar meerdere 'soortgenoten/leeftijdsgenoten zich bevinden, dát geeft mij een goed gevoel, roept een bezoeker. Zij voelt zich vandaag echt niet alleen en ze keek er naar uit om naar deze bijeenkomst te komen.

Na de maaltijd werd gestart met het voorlichtingsprogramma over eenzaamheid. 'Er bestaat geen medicijn, tegen oud of eenzaam zijn', zong Herman van Veen ooit. Er werd gezamenlijk gekeken naar deze muziekclip, waarbij de songtekst op het televisiescherm werd geprojecteerd. Spontaan na afloop van de clip ontstonden er gedichten die bij sommigen ook ter plekke opkwamen. Gedichten roepen herinneringen op.

Hierna werden de aanwezigen in 3 groepen verdeeld, waarna plenair aan de slag werd gegaan met de vragen zoals vermeld in de uitnodiging, met de bedoeling dat er veel info wordt gehaald uit de aanwezige groep.

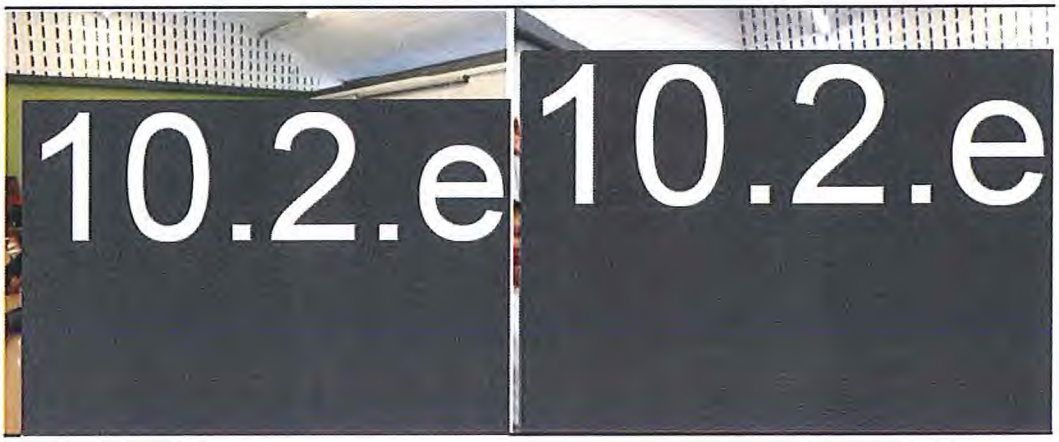
Zoals Herman van Veen zong, Oud en eenzaam... horen die twee bij elkaar?
Enkele reacties:" nee!, natuurlijk niet. " "Ik voel me helemaal nog niet oud, maar ik voel me soms wel eenzaam", "Mi no owru", "toen ik ziek was, en ja, ik ben niet zo jong meer, ja, toen was ik best eenzaam. Ik kreeg bijna niemand op bezoek", "vandaag ben ik niet eenzaam", "nee, die stelling klopt niet!", "ik ben alleen en ook al ouder, ik kom niet vaak buiten, natuurlijk voel ik me soms eenzaam".

Zijn oudere mensen eenzamer dan jongere mensen?
Enkele reacties:" echt niet!", "er zijn vele jongeren die ook eenzaam zijn". "loop eens door het winkelcentrum, dan zie je volgens mij veel eenzame mensen die dakloos zijn of zwerven". "nee, het hoeft niet zo te zijn dat oudere mensen eenzamer zijn dan jonge mensen", "wat is oudere, ik voel me jong, je bent zo oud als je je voelt", "ik denk niet dat er veel verschil in eenzaam voelen is, of je nou oud of jong bent", "eenzaam is eenzaam, ja toch".

Wordt iedereen die oud wordt ook eenzaam? Hoe vaak komt het voor?
Enkele reacties: "neen, dat hoeft echt niet zo te zijn". Ja, helemaal als je op 10 hoog woont en niet snel naar buiten kunt" ," mensen die in een rolstoel zitten, en oud zijn, hebben meer kans op eenzaamheid. "ik ben bang om in het donker naar beneden te gaan, buiten, want het is niet veilig. Dus blijf ik binnen", " Er wonen veel ouderen in die flats, dus ik denk dat het best veel zal voorkomen", "ik ga met een vriendin 1 keer in de week naar buiten, ze is lief maar heeft niet altijd tijd", "ouderen zijn misschien sneller in het ziekenhuis, dan ben je wel eenzaam", 'ik ga naar bijeenkomsten zoals deze, dan voel ik me niet eenzaam'.

Waarom zijn ouderen een belangrijke risicogroep in Amsterdam Zuidoost?
(publicatiemateriaal uit 2018 van de gemeente Amsterdam wordt getoond, waarbij met name het hoge aantal en hogere leeftijdsklasse van ernstige eenzaamheid in De Bijlmer wordt genoemd)
Enkele reacties:" tja, het kan kloppen". "Ik woon echt 10 hoog, en ik kom niet vaak buiten". "mijn buurman kan niet zelfstandig naar buiten", "Onveilige buurt en soms kun je nergens alleen naar toe gaan. "Ik ken niet zo veel mensen met wie ik kan afspreken", "je kan bijna niet geloven dat er zoveel eenzaamheid is hier". "komen mensen in een rolstoel niet naar buiten dan?", soms als je je niet lekker voelt, wil je alleen zijn", 'mensen die medicijnen gebruiken, gaan niet gauw alleen buiten toch".

Wat zijn de bestaande interventies en het aanbod van SIMUD en sluit dat aan op de vraag?
Niet iedereen is op de hoogte van de huidige activiteiten. Er is een overzichtskaart met daarin vermeld wanneer welke activiteiten plaatsvinden. Wel weet m an de karaokemiddag en de vrouwen praatgroep, en woensdags van 'Javaanse muziek'. 10.2.e licht enkele overige activiteiten toe, kaarten, Yoga, muziekles, en ook bij wie men terecht kan voor meer info hierover. Een groep dames wenst aan te sluiten bij de kaartgroep.



Wat was de start- en einddatum?	16 juli 2019
Gerealiseerd aantal activiteiten	Deel 2 van geplande bijeenkomsten
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	52
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Ja, vooraf hebben 39 personen zich aangemeld
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?*

De deelnemers hebben aangegeven de volgende activiteiten bij het huidige aanbod te wensen:

- Tekenen, schilderen
- Dansmiddag, Bollywood of gewoon beweging focus ouderen
- Naailes kleding
- Praatgroep, samen kopje koffie komen drinken
- Spelletjes doen, eenvoudige activiteitenmiddag
- Computeren, internet omgang (een grote groep geeft dit aan)
- Koken met 10.2.e, op de gezonde tour
- Meditatie
- Chautaal groep Holi Phagwa
- Daguitjes met de bus- een grote groep- (samen gebruik van 'groen-grijze bus')
- Samen fietsen
- Zelfredzaamheid kleine klusjes in huis zelf doen
- Sjoelen
- Samen lopen
- 10.2.e lezing.

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	5	5
Uren per vrijwilliger	4	4
Inzet professionals		
Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?	10.2.e projectleider	

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 14

Viering Dag der Inheemsen
Thema: " Zichtbaarheid en culturele erkenning van de oorspronkelijke bewoners in Suriname"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

Vaak zijn Inheemsen kwetsbaar op verschillende vlakken, omdat zij een minderheid vormen in hun eigen land. In verband met de Nationale Dag der Inheemsen organiseerde SIMUD, in samenwerking met 10.2.e, een inheems Surinaamse groep met een krachtige culturele boodschap, de vierin deze dag op zaterdag 10 augustus 2019.
Hiermee wil SIMUD de aandacht voor Inheemsen vergroten, gepaard met meer respect voor hen en hun leefwijze. Het thema is: " Zichtbaarheid en culturele erkenning van de oorspronkelijke bewoners in Suriname"
Deze bijzondere dag is door de Verenigde Naties ingesteld met de intentie dat er speciaal aandacht wordt geschonken aan de volken die reeds in het pre-Columbiaanse tijdperk in de diverse gebieden van de zogenaamde "nieuwe wereld" gevestigd waren.

Dagvoorzitter 10.2.e opende de bijeenkomst en gaf een korte toelichting op het programma en een korte biografie over drs. ing. A.R. Artist die 80 jaar geleden is geboren in het binnenland van Suriname van Indiaanse afkomst. Dankzij de Rooms Katholieke missie kon de heer Artist op zijn 15e jaar in de stad leren lezen en schrijven. Na zeer goede resultaten begon hij zijn studieloopbaan in Nederland aan de Rijks Hogere School voor Tropische Landbouw te Deventer. Daarna volgde hij een doctoraalstudie Culturele Antropologie (en Maatschappijleer) – met als specialisatie Latijns Amerika en het Caraïbisch gebied – aan de Katholieke Universiteit van Nijmegen. In zijn loopbaan heeft de heer Artist afwisselend in Suriname en Nederland diverse beleids- en leidinggevende functies vervuld en ontwikkelingsprojecten geleid. Van 1988 tot 1991 was hij Coördinator Etnische Minderhedenbeleid beleidsadviseur bij PTT-Telecom. In 1992 was de heer Artist instrumenteel bij de totstandkoming van het Vredesakkoord te Suriname. Van 1996 tot 2000 leidde hij een crashprogramma in district Para, Suriname, gefinancierd uit de Verdragsmiddelen, en gericht op integrale streekontwikkeling. Nog steeds is de heer Artist adviseur van de Indiaanse samenleving in Suriname en Nederland, met name bij de uitvoering van een onderzoeksproject van het Rijksmuseum voor Volkenkunde te Leiden.

Op 21 april 2016 is zijn boek 'Indiaans Verhaal – In de schaduw van twee beschavingen' bij Walburg Pers verschenen. Daarin vertelt de heer Artist over de geschiedenis van de Indianen en zijn eigen geschiedenis als jongen in één van de 950 geïsoleerde samenlevingen in Suriname. Hierna kwam drs. ing. 10.2.e aan het woord.

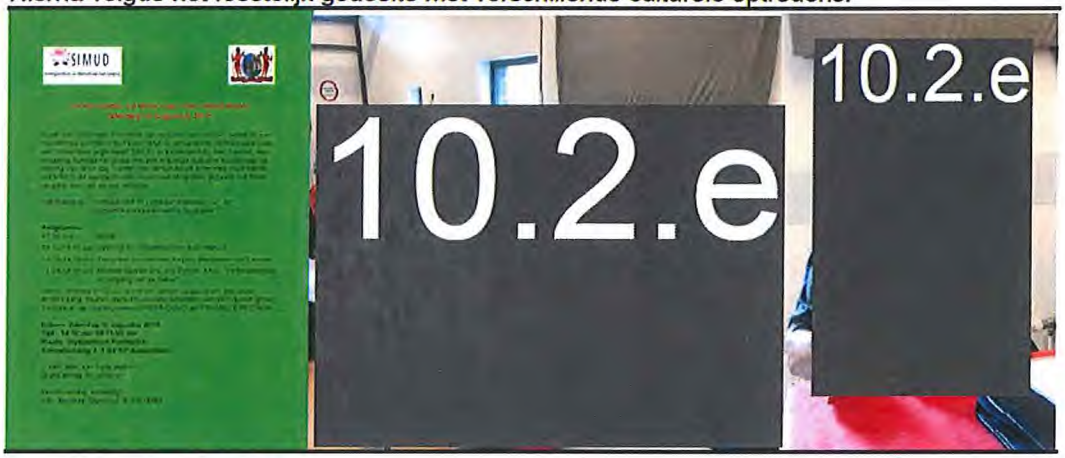
10.2.e :
In de Surinaamse situatie zijn de oorspronkelijke bewoners de indianen. Volgens de internationaal vastgestelde criteria zijn zij voor ons de inheemsen. In andere delen van de wereld waaronder Australië zijn de inheemsen de Aboriginals. Inheems is dus geen synoniem voor Indiaan, maar voor oorspronkelijke bewoners.

Inheemsen in Noord-, Midden- en Zuid-Amerika hebben het vanaf de kolonisatie "de geboorte van Amerika" erg moeilijk gehad. De gewelddadige invasie vanuit Europa, genocide van miljoenen inheemsen, slavernij, onderdrukking en vestiging van staten door de kolonisator op de grond die reeds eeuwen werd bewerkt en bewoond door de inheemsen. In Suriname is het niet anders geweest. De inheemsen zijn tijdens de kolonisatie het doelwit geweest van allerlei vormen van geweld. Het begrip of althans de poging tot "rode slavernij" tijdens de vestiging van de 'plantagekolonie Suriname' is helaas ook onderdeel van onze rijke historie. De 'plantagekolonie Suriname' had als wingewest maar één doel namelijk het voorbrengen van winsten ten behoeve van de kolonisator. Deze ontwikkeling heeft ertoe geleid dat de inheemsen steeds verder het binnenland introkken naar steeds moeilijker toegankelijke gebieden voor het koloniale leger en de blanke agressor. De historie leert ons verder dat de inheemsen ook een bijdrage hebben geleverd aan het kunnen overleven in het ongerept oerwoud van de uit Afrika afkomstige slaven die zich aan de mens onterende slavernij op de plantages onttrokken. Door de eeuwen heen hebben deze twee groepen Surinamers op zeer unieke wijze inhoud gegeven aan het begrip "vreedzame co-existentie".

10.2.e

De Inheemse samenleving in Suriname is beïnvloed door de westerse beschaving (kerken, onderwijs, economische exploitatie); door achterblijven van de ontwikkeling van het binnenland kon een bijna structurele achterstand ontstaan op allerlei terrein. Vermeldenswaard is dat de inheemse bevolking in grote aantallen na de onafhankelijkheid het binnenland heeft verlaten en nu in Paramaribo woont en in Nederland (mede door de Binnenlandse Oorlog). "Ik constateer dat vooral jonge Inheemsen zich bewust worden van hun waardevolle cultuur en meer behoefte hebben om over hun geschiedenis te lezen, echter bronnen zijn verspreid en weinig toegankelijk. Deze behoefte was aanleiding voor me om met een educatieve stichting een leesproject op te zetten rond mijn boek Indiaans Verhaal, waarmee ik alle Inheemse dorpen van Suriname wil bereiken".

Hierna volgde het feestelijk gedeelte met verschillende culturele optredens.



Wat was de start- en einddatum?	Zaterdag 10 augustus 2019
Gerealiseerd aantal activiteiten	n.v.t.
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Er waren ruim 35 personen aanwezig bij het inhoudelijk deel
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Nee
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?* De geschiedenis en beleving van de Indiaanse gemeenschap in Suriname werd aan de aanwezigen verteld. De aandacht voor Inheemsen, gepaard met meer respect voor hen en hun leefwijze is vergroot.

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	5	5
Uren per vrijwilliger	4	4

Inzet professionals

Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?

10.2.e vereniging van Inheemsen
Drs. ing. 10.2.e keynote spreker
10.2.e projectleider/moderator
10.2.e coördinator

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 15

Eenzaamheid bij ouderen
Thema: "De vele gezichten van eenzaamheid deel 3"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

Op zondag 11 augustus 2019 organiseerde SIMUD het derde de gezichten van eenzaamheid". Het project wordt uitgevoerd door [redacted] 10.2.e .

"In De Amsterdamse Bijlmer is een grote groep eenzame mensen geïdentificeerd, met name onder de ouderen, zo blijkt uit onderzoek. Tijdens deze bijeenkomst staan de volgende vragen centraal:

- Hoe ervaart deze doelgroep de ingezette interventies bij SIMUD?
- Passen de interventies bij deze geïdentificeerde doelgroep?
- Is er bijsturing of meer maatwerk van het preventie aanbod van SIMUD nodig? Moet er meer ingezet worden op het versterken van sociale en andere netwerken?"

Ondanks de vakantieperiode is de opkomst goed. Het is een over en weer begroeten van elkaar, waarbij opgemerkt moet worden dat een flink aantal mensen aanwezig is, die ook de vorige twee voorlichtingsbijeenkomsten over eenzaamheid hebben bezocht. De mensen praten met elkaar, noemen elkaar bij hun voornaam en hebben het zichtbaar naar de zin. Na de introductie over de voorlichting van vanmiddag blikken we samen kort terug op de vorige bijeenkomsten:

Bijeenkomst 1: samen eten, wat doet het met u?!
Bijeenkomst 2: oud en eenzaam, horen die twee bij elkaar?!
Hierna nuttigt men een maaltijd om het "gevoel van gezamenlijkheid" te benadrukken. Vier dames geven aan in groepsverband aanwezig te zijn. "Ja, we hebben samen afgesproken om hier naar toe te gaan, Wij kennen elkaar sinds de eerste bijeenkomst en samen hebben wij met dit groepje ook een evenement op de Dam bezocht!". Een mevrouw zegt hoe fijn het is om gezamenlijk te eten. " Ik wou dat ik dit vaker kon doen". Haar tafelgenoten antwoorden instemmend.

De projectleider beaamt dat dit ook een van de doelen van de voorlichtingsbijeenkomsten is, namelijk dat mensen zelf ook meer met elkaar kunnen gaan ondernemen. Na de maaltijd wordt gestart met het voorlichtingsprogramma van deze dag.
Er wordt plenair van start gegaan met de vragen zoals vermeld in de uitnodiging. Het levert de volgende input op:

"In De Amsterdamse Bijlmer is een grote groep eenzame mensen geïdentificeerd, met name onder de ouderen, zo blijkt uit onderzoek.
- Hoe ervaart deze doelgroep de ingezette interventies bij SIMUD?

Reacties: -formidabel;- geweldig;- Fantastisch; -het is best veel dat zoveel mensen vanaf 55 jaar eenzaam zijn;- er komen volgens mij alleen maar mannen; - ik heb geen zin om te komen kletsen bij de vrouwengroep;
-Muzieklessen harmonium mag je niet meedoen, wel komen luisteren, maar ik wil juist meedoen.
- Bij de potjo potjo groep van de Javanen is iedereen welkom hoor!
Passen de interventies bij deze geïdentificeerde doelgroep?
(Wij hebben geïdentificeerd dat activiteiten bij SIMUD door een grote groep ouderen worden bezocht).
Reacties:
- Niet altijd;
- Ja, ik kom voor de karaoke;
- Mist intelligente programma's ...(voorbeeld van programma op tv over hersenwerking,)
-Mist voorlichting over medicijngebruik effect lichaam;
- Mist voorlichting gezonde voedingsprogramma's;
- Wie helpt mij om activiteiten bij SIMUD te organiseren?
- Ik mis inloopochtend voor koffie, dat is wel aanwezig in andere buurthuizen.
- Ik mis een programma waarbij je allemaal om 11 uur verzamelt bij SIMUD, dan gaat een groepje vanaf hier een half uur fietsen, een andere groep gaat koffie drinken, een andere groep gaat samen een half uur lopen. Allemaal komen we daarna terug in het Wijkcentrum.
- Ik mis koffie ochtend met ontbijt, brengt mensen bij elkaar;
- Ik wil Museumbezoek, gewoon samen iets doen, en je leert ervan;
- Ik wil Disco muziek met leeftijdscategorie alleen voor senioren;
- Ik wil een Dating event, alleen voor senioren/ouderen, lijkt erg leuk.
- Ik wil computerlessen, omgaan met je laptop of tablet.

Is er bijsturing of meer maatwerk van het preventie aanbod van SIMUD nodig?
Reacties:
- We missen activiteiten voor mensen die niet willen kaarten of karaoke zingen;
- Er moeten meer programma's zoals bij Eenzaamheid komen;
- Wanneer komt het programma over hoe om te gaan met je mobiel en je laptop?
- Ik ben vaak hier, maar doe nergens aan mee;
- Ik ben veel te oud om een activiteit op te starten, maar wil wel komen als wij een koffieochtend hebben.

Moet er meer ingezet worden op het versterken van sociale en andere netwerken?
Reacties:
- Ja, / samen gaan lopen;
- Nee, hoeft van mij niet, anders gaan mensen mij bellen, dat wil ik niet;
- Ja, ik vind bijeenkomsten als deze leuk;
- Nee, ik heb niet zoveel vriendinnen, soms gaan mensen zeuren;
- Nee, ik wil niet samen met een man gaan lopen, je weet hoe andere mensen reageren als je opeens met een man loopt, ja, ook al ben ik al 69;
- Ja, Elke week een moment / dag gezellig bij elkaar komen in SIMUD zaal, gewoon koffie voor vrouwen in de ochtend;
- Ja, meerdere activiteiten tegelijkertijd organiseren, waarbij mensen dan tegelijkertijd kunnen sjoelen, kaarten;
- Ja, Verhalen vertellen aan elkaar binnen een programma, als onderdeel van een bijeenkomst, zodat je meer van elkaar of de persoon leert;
- Ja, Samen een hele dag een uitje maken, want dat is vertrouwd om met elkaar een dagje weg te zijn.

10.2.e 10.2.e

Wat was de start- en einddatum?	Zondag 11 augustus 2019
Gerealiseerd aantal activiteiten	n.v.t.
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Aantal aanwezigen: 40
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Ja, vooraf hebben 37 personen zich aangemeld
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?* Bij de vraag of er bijsturing of meer maatwerk van het preventie aanbod van SIMUD nodig is, kregen wij de volgende reacties: ▪ We missen activiteiten voor mensen die niet willen kaarten of karaoke zingen; ▪ Er moeten meer programma's zoals bij Eenzaamheid komen; ▪ Wanneer komt het programma over hoe om te gaan met je mobiel en je laptop? ▪ Ik ben vaak hier, maar doe nergens aan mee; ▪ Ik ben veel te oud om een activiteit op te starten, maar wil wel komen als wij een koffieochtend hebben.

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	4	4
Uren per vrijwilliger	4	4
Inzet professionals		
Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?	10.2.e, projectleider	

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 16

Fysieke Gezondheid
Thema: "Gezondheid bij het ouder worden"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

Zorgen voor onze gezondheid begint bij onszelf. Voorlichting kan helpen om goed met onze gezondheid om te gaan. Wanneer we ouder worden, verandert er veel in het leven en ontstaan nieuwe vragen over gezondheid. In dit kader organiseerde SIMUD op donderdag 12 september 2019 een voorlichtingsbijeenkomst over risicofactoren bij overgewicht, cholesterol, hoge bloeddruk en diabetes mellitus. Daarnaast werden de meest voorkomende hart- en vaataandoeningen besproken.

Deze voorlichting werd gepresenteerd door dr. 10.2.e internist-nefroloog i.o. bij het Amsterdam UMC. Hierna werd ook over gezonde voeding voor ouderen besproken door 10.2.e Stichting Dianet.
Met behulp van een aantal voedingstesten kreeg men tijdens dit onderdeel meer zicht op wat men zou kunnen doen om gezonder te eten en te leven.

10.2.e :

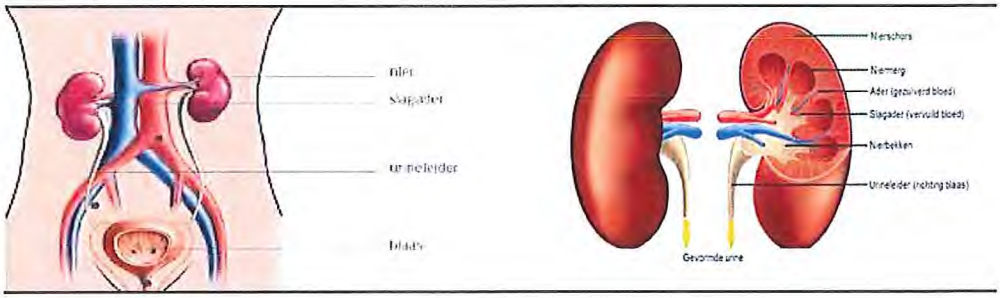
Wat zijn de nieren?
Je hebt twee nieren en die liggen in je buik. Zij hebben de vorm van een bruine boon en zijn ongeveer zo groot als je vuist. Nieren zijn organen. In je lichaam zitten verschillende organen. Organen zijn onderdelen van je lichaam die allemaal een andere taak hebben.

Wat doen de nieren?
Je nieren hebben 3 belangrijke taken:
• Ze filteren je bloed. De afvalstoffen die je lichaam niet meer nodig heeft halen ze uit je bloed en die plas jij dan uit.
Ze houden het vochtgehalte in je lichaam op peil. Wanneer je teveel vocht in je lichaam hebt (bijvoorbeeld doordat je veel hebt gedronken) zorgen je nieren ervoor dat je dat teveel aan vocht kwijtraakt door meer urine te maken. Je moet dan vaker plassen en je plas ziet lichter van kleur. Heb je te weinig vocht in je lichaam dan zorgen je nieren ervoor dat je wat minder urine maakt. Je plast dan minder en je plas is donkerder dan normaal.
• Ze maken bepaalde hormonen aan. De hormonen die je nieren maken zijn stoffen die ervoor zorgen dat je lichaam genoeg rode bloedcellen aanmaakt, je bloeddruk goed blijft, je sterke botten hebt en goed groeit.

Hoe kom je aan een nierziekte?

Worden je nieren ziek dan kunnen ze hun werk niet meer goed doen. Sommige kinderen worden geboren met een nierziekte, anderen krijgen het pas op latere leeftijd. Soms worden je nieren langzaam ziek en soms gaat dit heel snel.

Wat kan een nierziekte met je lichaam doen?
Als je nieren niet meer goed werken kun je dat aan verschillende dingen merken:
• Omdat je nieren je bloed niet meer goed filteren heb je meer afvalstoffen in je lichaam. Je kunt dan moe worden, niet lekker zijn en minder trek hebben in eten.
• Het vochtgehalte in je lichaam is niet meer goed op peil. Soms gaan je nieren veel te veel urine maken waardoor je dorst krijgt en een droge mond hebt. Soms maken je nieren juist veel te weinig urine waardoor je dikke ogen of dikke enkels krijgt.
• Je nieren maken sommige hormonen niet meer goed aan. Het hangt van het hormoon af welke klachten je dan krijgt. Je bloeddruk kan te hoog worden of je hebt te weinig rode bloedcellen in je bloed. Het kan ook zijn dat je kleiner bent dan je leeftijdgenoten omdat je minder goed groeit.



Dialyse
Bij dialyse neemt een machine het werk van je eigen nieren over. Dialyse kan op 2 manieren:
via je buik of via je bloed. De dokter of verpleegkundige kan je meer vertellen over dialyse. Ook zijn er speciale folders over dialyse.

Transplantatie
Je kunt ook een gezonde nier van iemand anders krijgen die voortaan het werk van je eigen nieren overneemt. Dit noemen we niertransplantatie. Dit kan voordat je begint met dialyse of wanneer je al aan het dialyseren bent. Als je nieuwe nier het goed doet heb je vaak geen echt dieet meer nodig. De dokter of verpleegkundige kan je meer vertellen over een niertransplantatie. Ook is er een folder over niertransplantatie.

Verder kan men terecht bij de Nierstichting (www.nierstichting.nl) en bij de Nierpatiënten Vereniging Nederland (www.nvn.nl). Op www.hetklokhuis.nl kun je uitzendingen over dialyse en transplantatie bekijken.
Het Emma Kinderziekenhuis AMC voert de dialyses uit samen met Dianet. Op www.dianet.nl vind je meer informatie over verschillende dialysebehandelingen.
Amsterdam UMC, locatie AMC / Emma Kinderziekenhuis AMC/ Nefrologie.

Hierna vertelde ervaringsdeskundige, 10.2.e over zijn ervaring met het 3 keer per week moeten dialyseren. Ondanks de vele ontberingen en opofferingen die hij moet ondergaan, blijft hij vrolijk en optimistisch.

Tips van Diëtiste 10.2.e :
Het kan best wel e zijn, dat je niet net als andere mensen mag eten en drinken wat je zelf wilt! Dat heet een dieet. De diëtiste (=iemand die alles weet over eten) kan je vaak goede tips geven.

De schijf van 5:
- Dranken
- Groente en fruit
- Brood, graanproducten en aardappelen
- Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
- Smeer- en bereidingsvetten

Als je eet volgens de schijf van 5 dan verklein je de kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en vergroot je de kans op een gezonde oude dag.
- Eet veel groente en fruit
- Eet vooral volkoren producten (bruin brood, zilvervliesrijst, volkoren pasta)
- Eet niet iedere dag vlees, maar ook weleens vegetarisch of vis
- Neem genoeg melk, kaas of yoghurt
- Eet regelmatig een handje noten
- Gebruik gezonde vetten zoals halvarine, margarine, olie of vloeibare margarine om in te bakken
- Drink voldoende water, thee en koffie mag ook.

Surinamers hebben in vergelijking met Nederlanders een groter risico op:
- Overgewicht en obesitas (hebben een andere lichaamssamenstelling, meer vet en minder spiermassa)
- Maag- en darmproblemen (obstipatie)
- Diabetes Mellitus
- Hoge bloeddruk

Bent u te zwaar?
- Probeer wat meer regelmaat aan te brengen in het eten
- Eet zoveel mogelijk op vaste tijden
- Eet 3 x per dag met 2 of 3 kleine tussendoortjes
- Drink niet te vaak zoete dranken zoals gemberbier, siroop (orgeade) of frisdrank (Fernandes), thee met suiker, vruchtensap, gecondenseerde melk in de koffie
- Gebruik bij het koken 1 eetlepel olie per persoon
- Niet te vaak gebakken of gefrituurde hapjes of gerechten
- Niet te veel alcohol

Bloeddruk te hoog?
- Beperk het gebruik van zoute smaakmakers (aromat, sambal, bouillonblokjes, ajinomoto, sojasaus, maggi, tafelzuur)
- Hoeveelheid halveren
- Vervangen door een variant met minder zout
- Massala en sneespoerie bevatten geen zout
- Gebruikt u in een gerecht iets met veel zout (zoutvlees, bakkeljauw, illing), voeg dan zo min mogelijk andere zoutrijke smaakmakers toe

Heeft u Diabetes Mellitus (Suikerziekte)?
- Probeer wat meer regelmaat aan te brengen in het eten
- Eet zoveel mogelijk op vaste tijden
- Eet 3 x per dag met 2 of 3 kleine tussendoortjes
- Verdeel de suikers (koolhydraten) goed over de dag
- Snelle en langzame suikers
- Beperk snelle suikers (zoete dranken, vla, suiker, zoete koekjes, wit brood, witte rijst)
- Kies voor langzame suikers (bruin brood, zilvervliesrijst, zoetje in de thee of frisdrank zonder suiker)

Heeft u last van maag- en darmklachten?
- Meer groente en fruit
- Wit brood □ bruin brood
- Witte rijst □ zilvervliesrijst

Hierna werden de aanwezigen ter afsluiting in de gelegenheid gesteld om kennis te maken met allerlei gezonde hapjes en dranken.



Wat was de start- en einddatum?	Donderdag 12 september 2019
Gerealiseerd aantal activiteiten	n.v.t.
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Er waren ruim 47 mensen aanwezig
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Nee
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?* De deelnemers werden geïnformeerd over de meest voorkomende hart- en vaatziekten. De deelnemers werden voorgelicht hoe verschillende veel voorkomende hart- en vaatziekten voorkomen kunnen worden Verschillende gezonde voedingsvoorschriften werden door een diëtiste gepresenteerd.

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	3	3
Uren per vrijwilliger	4	4

Inzet professionals

Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?

10.2.e projectleider
Dr. 10.2.e bij het Amsterdam UMC
10.2.e Stichting Dianet
10.2.e ervaringsdeskundige

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 17 [redacted] "

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

Op woensdag 25 september 2019 organiseerde SIMUD een boekpresentatie door mr. drs. [redacted] De auteur beschrijft in zijn boek, getiteld '[redacted], de wens, de noodzaak en het gevoel van verbondenheid, maar ook de vijandigheid en het wantrouwen in die verbondenheid tussen Suriname en Nederland, tussen Surinaamse politieke partijen en vooral tussen Surinamers onderling. Hij beschrijft het onderwerp vanuit zijn politieke ervaringen als [redacted] gedurende een periode van bijna 15 jaar. Hij heeft zich daarbij laten leiden door de Verbroederingspolitiek van zijn leermeester, de heer mr. Jagernath Lachmon. Belangrijkste uitspraak van Jagernath Lachmon : "Geen enkele politieke partij in Suriname zal dit land alleen kunnen besturen". Volgens de schrijver heeft de Surinaamse politiek in de afgelopen 70 jaar (1949-2019) zich veelal gemanifesteerd in een sfeer van verdeeldheid en vijandigheid, met als resultaat de drie Surinaamse revoluties. De politiek was primair gericht op eigen partijbelang of zelfs op eigen individuele belangen. Ondanks de vele rijkdommen heerst er in het land nog steeds armoede. Een betere politieke, sociale en culturele focus op de bevordering van de nationale verbondenheid van alle Surinamers kan aanzienlijk bijdragen aan de verbetering van het welzijn in het land.
Hij beschrijft in zijn boek de wens, de noodzaak en het gevoel van verbondenheid, maar ook de vijandigheid en het wantrouwen in die verbondenheid tussen Suriname en Nederland, tussen Surinaamse politieke partijen en vooral tussen Surinamers onderling.

Dat de politieke partijen VHP en NPS uit Suriname, afdelingen hebben in Nederland die vooral na het herstel van de democratie in 1987 zichtbaar en actief werden, is algemeen bekend. Maar hoe ze zijn ontstaan, wat hun activiteiten waren en wat ze hebben betekend voor de ontwikkeling van Suriname, is nauwelijks vastgelegd. Toen was er sprake van veel vijandigheid en wantrouwen in de politieke betrekkingen tussen Nederland en Suriname. Ook toen na het bewind van president Jules Wijdenbosch (1996-2000), de regering Venetiaan II aantrad. De vele activiteiten met congressen, lezingen enz. verpakt [redacted] ook in een uitvoerig persoonlijk oordeel over 70 jaar politiekvoering in Suriname. 'Verdeeldheid en vijandigheid hebben volgens hem geleid tot drie revoluties', – van Bruma, Bouterse en Brunswijk -, en 'de politiek was primair gericht op het eigen partijbelang of zelfs op eigen individuele belangen' en 'ondanks de vele rijkdommen in het land is er nog steeds armoede', aldus de auteur in zijn politieke beschouwing. Een betere politieke, sociale en culturele focus op de bevordering van de nationale verbondenheid van alle Surinamers kan aanzienlijk bijdragen aan de verbetering van het welzijn in het land.
Met het netwerk van Surinaamse welzijnsorganisaties werden ook conferenties georganiseerd, over het gemenebestplan van Ruud Lubbers, over duaal burgerschap – met zelfs een conferentie in Suriname –, over het Surinaamse staatsbestel naar aanleiding van de kerstcoup van 1990 en zo passeren met citaten van inmiddels vergeten sprekers op al deze conferenties, gebeurtenissen die de 'gewenste' verbondenheid illustreren in de titel van dit boek. Bijeenkomsten over Suriname en vooral ook over maatschappelijke ontwikkelingen binnen de Surinaamse gemeenschap in Nederland werden mede gefaciliteerd door het Surinaams welzijnsnetwerk. Dat is kort na de eeuwwisseling ontmanteld en als laatste werd het Surinaams Inspraak Orgaan (SIO) in 2015 opgeheven.



Wat was de start- en einddatum?

Woensdag 25 september 2019

Gerealiseerd aantal activiteiten	n.v.t.
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Er waren ruim 30 mensen aanwezig
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Nee
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?* De aanwezigen kregen een opfriscursus over de relatie tussen Nederland en Suriname in de afgelopen 70 jaar.

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	3	3
Uren per vrijwilliger	4	4

Inzet professionals

Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?

10.2.e projectleider
Mr. drs. 10.2.e, presentator
Drs. 10.2.e coördinator

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 18 **Voorlichtingsbijeenkomst Huiselijk Geweld deel 1**
Thema: "Communicatie, no naki ma taki"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

Op zondag 29 september 2019 organiseerde SIMUD een voorlichtingsbijeenkomst over Huiselijk Geweld met als thema "Communicatie, no naki ma taki" deel 1.
De bijeenkomst werd verzorgd door 10.2.e in Amsterdam-Zuidoost.
De volgende onderwerpen werden b

- Wat is Huiselijk Geweld
- Soorten Huiselijk Geweld
- De signalen van Huiselijk Geweld
- De hulpverleners
- Wat kunnen wij zelf doen
- Preventie

Bij deze onderwerpen zijn praktijkvoorbeelden vanuit het oogpunt van de politie behandeld. Casussen werden besproken waarbij vanaf een melding tot aanhouding/ veroordeling en eventueel een huisverbod werden belicht.

10.2.e legt de mensen uit hoe het proces verloopt van het moment dat de politie in beeld komt. Er wordt altijd een onderzoek ingesteld maar soms trekken mensen een aangifte in en wordt de zaak geseponeerd. In andere gevallen wordt er verder onderzocht en kunnen straffen of maatregelen worden opgelegd.

Het is niet altijd even makkelijk om in dit soort zaken een dader direct op te pakken en op te sluiten omdat er meer bij komt kijken bv. kinderen, relatie man vrouw, kostwinner etc.

Is een melding hetzelfde als een huisverbod?
Nee, dat is juist het tegenovergestelde. Het betekent niet meteen dat je een huisverbod krijgt als er een melding plaats vindt. Om een huisverbod te kunnen geven moet de politie ter plaatse een letsel kunnen constateren. Een huisverbod geldt 10 dagen en is geen straf, maar een maatregel.

Hoe wordt er omgegaan met een melding, wat zijn de stappen die men moet maken?

- Aangifte, vaak schamen mensen zich of vertrouwen de politie niet waardoor ze het niet doen;
- Buurtonderzoeken;
- De verdachte wordt in een verzekering gesteld, 3 dagen op het politiebureau en hierna gaat het Hulpverleningstraject in;
- Als de zaak rond is dan wordt er contact opgenomen met de officier van justitie. Dan wordt er besproken wat voor straf, hoelang etc. en of het voor de rechter gebracht moet worden.

De voorlichting werd interactief gehouden waarbij de aanwezigen steeds in de gelegenheid werden gesteld om hun ervaringen en meningen te delen. Er werden veel vragen gesteld en ervaringen gedeeld.
De rode draad tijdens deze voorlichtingsbijeenkomst was communicatie. Uit verschillende casussen van de politie blijkt dat bij Huiselijk Geweld de voornaamste oorzaak was, weinig of geen communicatie binnen een relatie. Het gevolg hiervan is het ontstaan van spanningen en opgekropte innerlijke gevoelens die niet geuit worden.

Een belangrijke doelstelling van deze voorlichtingsbijeenkomst was bevordering van de bewustwording van de eventuele oorzaken van Huiselijk Geweld en de signalen ervan. Het is de bedoeling dat de opgedane kennis of zienswijze gedeeld wordt binnen de familie en vriendenkring.
Het is een voorlichtingsbijeenkomst geweest die kort, helder en praktisch was.


SIMUD

UITNODIGING

10.2.e

Wat was de start- en einddatum? Zondag 29 september 2019

Gerealiseerd aantal activiteiten	n.v.t.
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Er waren ruim 80 mensen aanwezig
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Nee
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?* ▪ De aanwezigen hebben de debatten zeer leerzaam gevonden; ▪ Aan het einde van de bijeenkomst heeft SIMUD veel bruikbare vragen, tips en feedback meegekregen die bij volgende bijeenkomsten meegenomen zullen worden; ▪ Een medewerkster van het stadsdeelkantoor heeft de organisator en debatleider uitgenodigd voor een interview op de Surinaamse radio; ▪ Calypso tv heeft opnames gemaakt die via de locale televisie uitgezonden zullen worden zodat meer mensen bereikt worden; ▪ Veel aanwezigen hebben kenbaar gemaakt dat zij graag een vervolgbijeenkomst willen hebben.

Inzet vrijwilligers en professionals	Begrote inzet	Gerealiseerde inzet
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	3	3
Uren per vrijwilliger	4	4

Inzet professionals

Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?	10.2.e Amsterdam-Zuidoost, projectleider/ presentator 10.2.e coördinator

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 19 **Eenzaamheid bij ouderen**
Thema: "De vele gezichten van eenzaamheid deel 4"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

Op zondag 13 oktober 2019 organiseerde SIMUD de vierde bijeenkomst in het kader van het project "De vele gezichten van eenzaamheid".
"Ouderen voelen zich erg vaak eenzaam en vormen een risicogroep in Amsterdam Zuidoost. SIMUD biedt programma's om het gevoel van eenzaamheid onder deze risicogroep te verminderen. Tijdens deze bijeenkomst wordt gewerkt aan het versterken van het netwerk van vrienden, familie, buren en kennissen. Er wordt ingezet op het versterken van de eigen mobiliteit (bijvoorbeeld bij verlies rijbewijs) en gezondheid, waardoor iemand steeds minder gemakkelijk bij andere mensen langs kan gaan en minder eenvoudig op eigen houtje activiteiten kan ondernemen".

Tijdens deze bijeenkomst is projectleider 10.2.e aan de slag gegaan met bovenstaande onderwerpen.

Tussen de aanwezigen is het wederom een over en weer begroeten van elkaar, iets wat nu echt beter gaat en het blijkt dat mensen elkaar steeds meer bij voornaam zijn gaan leren kennen. Het overgrote deel van de aanwezigen bestaat uit senioren, die dat niet echt gewend zijn te doen. Projectleider 10.2.e stimuleert het en benadrukt dat men elkaar bij de voornaam noemt. Dat is een enorme itgang vergeleken met deel 1 van deze serie bijeenkomsten. Op het onderdeel van 'mensen aanspreken/contact met elkaar maken' kan alvast gesteld worden dat het beoogd doel op zich is behaald.

Na het gezamenlijk nuttigen van een soep vindt een PowerPoint introductie van het programma plaats met een korte terugblik op de vorige bijeenkomsten:
Bijeenkomst 1: Samen eten, wat doet het met u?!
Bijeenkomst 2: Oud en eenzaam, horen die twee bij elkaar?!
Bijeenkomst 3: Doelgroep activiteiten en aanbod bij SIMUD.

Hierna wordt plenair aan de slag gegaan met de vragen zoals vermeld in de uitnodiging. Over verlies, verdriet, ziekte en mobiliteit.
Een aantal dames vertelt dat ze min of meer langere tijd hun partner hebben verloren, en dat zorgt voor veel verdriet en eenzaamheid, maar tegelijkertijd laten ze zich niet "zo makkelijk kisten".

- "Een dame merkt op dat er überhaupt weinig mannen (weer) vandaag aanwezig zijn: "ik denk dat sommige mannen zich echt schamen om over dit soort dingen te praten, over eenzaamheid of over hun gevoelens, terwijl ze toch echt ook alleen zijn";
- "Het ligt ook aan jezelf, ik probeer veel te bewegen thuis of gewoon alleen lopen, anders word ik misschien ook ziek. Ik ga liever alleen een stukje fietsen of naar de markt, want ik heb niet altijd zin om iemand anders mee te vragen";
- "Op de dagen dat ik niet bij mijn vriend ben, omdat hij in een andere stad woont, voel ik mij erg alleen, dan lijkt het of niemand om je geeft, Ik heb dan ook geen zin om alleen iets te doen, ik voel me dan best eenzaam";
- "Ik heb vroeger veel gereden, maar nu heb ik geen auto meer, al jaren niet meer, natuurlijk ben ik afhankelijk van anderen, ik vraag liever aan niemand om mij ergens te brengen, ik wil niemand storen of tot last zijn'.
- "Ik heb ingeschreven op de grijze bus van de gemeente, maar dat heb ik nooit eerder gedaan, ik kende ook niemand om mee te gaan wandelen, maar ik heb mezelf gedwongen het te doen";
- "Vandaag ben ik in de auto meegereden met iemand die nu naar een andere bijeenkomst is gegaan, hij komt mij weer hier om 6 uur ophalen";
- Een andere reactie: "Waarom is er nog geen inloop- koffieochtend bij SIMUD? Dan kunnen wij over dit soort dingen ook meer praten toch? Kan dat niet worden georganiseerd zoals dat in andere buurthuizen wel kan?".

We hebben het vervolgens over een mogelijk verband tussen eigen mobiliteit en eenzaamheid. De reacties zijn bijna allemaal hetzelfde, namelijk dat 'als je minder goed ter been bent, dan pas merk je hoe belangrijk het is dat je een "vriend/vriendin" hebt die een beetje naar je omkijkt, die je soms helpt met een boodschap of die je belt om een praatje te maken. Anders wordt je misschien wel vergeten hoor".

Hierna wordt overgegaan naar het onderwerp 'versterken van jezelf en je netwerk'. Hiertoe is een oefensessie voor de deelnemers bedacht, namelijk dat een ieder zichzelf gaat 'profileren'. De projectleider legt uit dat mensen tijdens de kennismaking een zogenaamde elevator pitch geven en dat helpt om jezelf tegenover een ander te kunnen omschrijven op een korte en snelle manier. En om je netwerk te kunnen uitbreiden, is het nodig dat je ook iets over jezelf moet kunnen vertellen.
Hoe je heet, wat je leuk vind of wat je hobby's zijn, hoelang je al ergens woont, welke televisie programma's of muzieksoorten je leuk vindt, wat je vroeger gedaan hebt, of je kleinkinderen hebt, hoe vaak je op vakantie gaat, of je alleen woont of met anderen een kamer deelt, of je een maatje zoekt, op yogales zit enz.

Men luisterde aandachtig op welke wijze de projectleider zichzelf "profileert". Er wordt gekeken naar een voorlichtingsfilmpje en vervolgens gaat men aan de hand van zinnen en hulpwoorden die op het televisiescherm worden geprojecteerd, aan de slag.

Na een voorbereidingstijd van 5 minuten wordt een ieder in de gelegenheid gesteld om zichzelf te profileren. Het was verrassend om te constateren dat het een enkeling is gelukt om zichzelf redelijk te profileren. Velen vonden dit onderdeel leuk maar gaven aan dat het nieuw voor ze was. Mogelijk dat er bij de volgende bijeenkomst opnieuw aandacht aan dit onderdeel besteed zal worden.



Wat was de start- en einddatum?	Zondag 13 oktober 2019
Gerealiseerd aantal activiteiten	Deel 4 van de serie bijeenkomsten over eenzaamheid
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Er waren ruim 25 mensen aanwezig
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Ja, voor deze bijeenkomst waren er 37 aanmeldingen
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?* Veel deelnemers hebben aangegeven het Wijkcentrum als een belangrijk alternatief te zien voor hun eenzaamheid. Enkele deelnemers wilden weten waarom SIMUD nog niet heeft gezorgd voor een inloop-koffieochtend waarbij men meer met elkaar over deze onderwerpen zou kunnen praten, zoals in andere buurthuizen.

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	3	3
Uren per vrijwilliger	4	4
Inzet professionals		
Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?	10.2.e projectleider	

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 20

Workshop preventie jeugdcriminaliteit
Thema: "Vroegtijdig signaleren crimineel gedrag bij jongeren"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

Op woensdag 6 november 2019 organiseerde SIMUD de workshop "Vroegtijdig signaleren van crimineel gedrag bij jongeren". Het doel van deze workshop was het uitlichten van risicofactoren die crimineel gedrag bij jongeren in de hand kunnen werken.
De avond begon met een korte introductie door de workshopleider, dhr. Maikel Roseval. Hierna werden de aanwezigen in de gelegenheid gesteld zichzelf kort voor te stellen en aangeven met welk doel zij de training bezochten, wat zij hoopten mee te nemen en wat zij aan input te bieden hadden.
De training werd geopend met de vraag wat de leeftijd is, waarop jongeren gemiddeld hun eerste delict plegen. Vervolgens werden de factoren belicht die tot crimineel gedrag kunnen leiden, evenals de redenen die kunnen bijdragen aan het ontstaan jeugdcriminaliteit.
De aanwezigen, waaronder jeugdhulpverleners, leraren/docenten en ook een aantal geïnteresseerden en genodigden waren responsief. Hetgeen men vertelde, werd goed ontvangen en vanuit hun professie en ervaring gaven de aanwezigen ook hun eigen kijk op zaken. Dit zorgde voor een goede dynamiek en wederkerigheid.
Halverwege de workshop werden de aanwezigen in 3 groepen verdeeld. De groepen kregen als opdracht een soort plan van aanpak te bedenken. De twee vragen die centraal stonden waren:
1. Hoe komen we dichter bij onze jongeren?
2. Kunnen wij invloed hebben op hun vriendenkeuze (groepsdruk)?

Na de brainstormsessie kwamen de groepen terug en uit elke groep presenteerde 1 persoon de resultaten. Ondanks dat de groepen uiteenlopende antwoorden hadden, was de kern van hun betoog opvallend eenduidig.
In grote lijnen kwam het erop neer dat er niet gewacht moet worden tot de puberleeftijd, maar dat er al veel eerder preventief moet worden ingegrepen om kinderen bewust te maken van crimineel gedrag en de gevolgen hiervan.
Na een korte pauze werden de signalen behandeld die zouden kunnen leiden tot toekomstig crimineel gedrag, evenals de persoonlijkheids-, persoons- en gedragskenmerken die eventueel kunnen wijzen op (beginnend) crimineel gedrag.
Daarop aansluitend werden er 5 situaties behandeld, waarbij de aanwezigen moesten aangeven welke situatie zij het ergste vonden. Het doel hiervan was om te achterhalen waarom de situatie als dusdanig ernstig werd bestempeld en waarom. Uiteindelijk werden de achtergronden bij de situaties gegeven en werd gekeken of het oordeel alsnog hetzelfde was.
Aan het einde van de casus sprak Maikel een dankwoord uit aan alle aanwezigen. De training is goed ontvangen en werd bestempeld als zeer geslaagd. Maikel gaf aan hier een vervolg aan te geven.

Inhoud workshop Onderwerpen
Wat is jeugdcriminaliteit?
Terugblikken naar de Hopi boys en de huidige trend van tieners in Drill bendes (door middel van een korte film);
Stellingen over straatcultuur.

Werkvorm Groepsdiscussie
Hoe komen wij dichterbij jongeren? En hoe kunnen wij invloed hebben op vrienden keuze?
Hieronder de input vanuit de groepen.

- Luisteren (coaching gesprekken)
- We moeten weten wat er gebeurd op straat
- Aansluiting (wat willen wij van jongeren en wat willen jongeren van ons)
- Jongeren erkennen (erkennen dat ze er zijn en mogen zijn)
- Zelfvertrouwen stimuleren
- Betrokkenheid (in gesprek blijven het liefst individuele gesprekken)
- Activiteiten met/voor de jongeren (buurthuizen, sport, kerken en religieuze organisaties)
- Ouders moeten contact blijven houden (individuele gesprekken)
- Consequent blijven
- Meer investeren vanuit de basisschool
- Overheid niet bemoeien met corrigeren van ouders (corrigerende tik mag er zijn
- Sociaal media
- In gesprek blijven

- Groepsdruk positief keren
- Jongeren als rolmodel (zeker als er een vader figuur mist)
- Vertrouwen geven om fouten te mogen maken
- Praktijkvoorbeelden en ervaringsdeskundige
- Gelijkwaardigheid (manier van benaderen)
- Verplichte educatieve bezigheden.

Signalen voor toekomstig crimineel gedrag uit wetenschappelijk onderzoek
- Weinig toezicht door de ouders op het kind
- Opgroeien in pleeggezin of bij familie of kennissen
- Kinderen van verschillende vaders binnen het gezin
- Persoonlijkheids-, persoons- en gedragskenmerken
- Afwijzend en/of opstandig gedrag
- Leeftijd ongewoon regel- en norm overschrijdend gedrag (voortdurend antisociaal gedrag)
- Laag IQ
- Concentratieproblemen
- Eigen slachtofferschap (lichamelijk, seksueel of psychisch)
- Agressief, onder andere ten opzichte van leeftijdsgenoten
- Regel overtredend gedrag thuis
- Riskante gewoonten op jonge leeftijd (drugs, alcohol, gokken)
- Wegloop- en zwerfgedrag
- Lastig
- Jeugdige seksuele ervaringen en/of seksueel promiscue

Politie- en justitiecontacten
- Delinquent gedrag op jeugdige leeftijd
- Leeftijdsongewoon delictsgedrag
- Hoge delictsfrequentie
- Kinderbeschermingscontacten (ondertoezichtstelling)
- Justitiële documentatie

School
- Afwijkend gedrag in de klas en op school (gedragsproblemen)
- Slechte schoolprestaties (leerproblemen)
- Volgen van speciaal onderwijs

Spijbelen
- Veel schoolwisselingen
- Geringe onderwijsondersteuning en -stimulering door de ouders

Vrije tijd
- Rondhanggedrag
- Delinquente vrienden



Wat was de start- en einddatum?	Woensdag 6 november 2019
Gerealiseerd aantal activiteiten	n.v.t.
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Er hebben totaal 54 mensen deelgenomen aan de workshop.
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Nee
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?*

Enkele ontvangen reacties na de bijeenkomst:

- " Ik wilde je nog even feedback geven over jouw workshop . Wij vonden het allen zeer interessant inclusief de kinderen. Mijn zoon zei dat hij het leuk vond om te zien hoe wij ouderen de jeugd zien. Ik heb ze bewust meegenomen om te laten zien dat vele ouders tegen dezelfde problemen aanlopen. En dat we graag betrokken willen zijn bij whatever er speelt in hun jonge leven. Zelfs de moeder die met mij mee was vond het interessant. De opkomst was groter dan ik had verwacht en ook zeer divers. Leuk om met anderen te kunnen brainstormen. Ik probeer ook bij je volgende workshop aanwezig te zijn en heb al een paar mensen benaderd die ook interesse hebben je hoort nog of ze kunnen".

- Reactie van 10.2.e naar de gemeente Amsterdam Zuidoost en SIMUD:
"Beste mensen, ik ben gisteravond naar deze bijeenkomst geweest. Interactief hebben wij in groepen gewerkt. Hoe kunnen wij vroegtijdig crimineel gedrag bij jongeren voorkomen? Het was een zeer belangrijke informatieavond voor jong en oud, vooral voor onze Gemeente En jammer genoeg waren die niet aanwezig, en ook de politie. Deze info was erg van belang voor de ouders en scholen. Onze gemeenschap heeft er veel behoefte aan en natuurlijk ook de jongeren".

- "Juiste aanpak. Precies waar wij naar op zoek zijn. Dit moeten wij echt vasthouden en hiermee doorgaan. Complimenten aan SIMUD".

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	3	3
Uren per vrijwilliger	4	4

Inzet professionals

Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?

- Ouder & Kindteam
- Jongeren die het kunnen
- Jeugdbescherming Amsterdam
- Spirit
- Docenten van het R.O.C
- 10.2.e Psychotherapeut

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 21 — **Busreis met 100 ouderen naar een Kerstmarkt in Duitsland**
Thema: "Onderdeel vele gezichten van eenzaamheid"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

In het kader van het project "De vele gezichten van eenzaamheid" heeft SIMUD op veler verzoek een busreis naar een Kerstmarkt in Duitsland georganiseerd. Deze busreis werd in samenwerking met de Nederlandse Hindoe Ouderenbond (NeHOB) georganiseerd. Bij SIMUD zijn er meer dan honderd aanmeldingen binnen gekomen. Aangezien het bestuur van SIMUD het maximum op 100 mensen heeft gesteld, moesten wij velen teleurstellen.

Tijdens de reis is aandacht besteed aan de verschillende soorten van eenzaamheid. De presentatie werd verzorgd door 10.2.e projectleider en 10.2.e 10.2.e coördinator.

Soorten eenzaamheid:
Eenzaamheid is het gevoel alleen te zijn en geïsoleerd te zijn van de anderen. Onderzoekers omschrijven eenzaamheid als het ervaren verschil tussen gewenste en aanwezige contacten. De meeste mensen die eenzaamheid beschrijven noemen het een gevoel van verdriet en leegte. Ook stonden we stil bij gevoelens en emoties, die mede een rol kunnen spelen bij eenzaamheid.

Er zijn twee soorten eenzaamheid benoemd:
- Emotionele eenzaamheid, waarbij iemand een sterk gemis ervaart van intieme relaties (om lief en leed mee te delen), een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in);
- Sociale eenzaamheid, waarbij iemand betekenisvolle relaties mist met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling. Sociale eenzaamheid is dus vooral toe te schrijven aan een te beperkt sociaal netwerk.

Mensen hebben met elkaar geproost met Glühwein, sommigen hebben samen een braadworst gegeten en anderen hebben gewoon lekker gewinkeld.

Bij terugkomst in het Wijkcentrum is iedereen vrolijk en tevreden huiswaarts gekeerd.

Wat was de start- en einddatum?	Zaterdag 23 november 2019
Gerealiseerd aantal activiteiten	n.v.t.
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Er waren 100 deelnemers aan deze busreis aanwezig
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Nee
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?* Vooral aan de aanpak van sociale eenzaamheid heeft SIMUD een goede bijdrage kunnen leveren middels deze busreis.

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	5	5
Uren per vrijwilliger	4	4
Inzet professionals		
Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?	10.2.e projectleider 10.2.e coördinator SIMUD 10.2.e coördinator NeHOB	

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 22

Viering Srefidensi Dey
Thema: "Srefidensi Dey voor en door kinderen bij SIMUD"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

In navolging van de "Grote Suriname tentoonstelling" in de Nieuwe Kerk Amsterdam, organiseerde SIMUD op maandag 25 november 2019, in het kader van 44 jaar onafhankelijkheid van de Republiek Suriname, een "eigen" bijzondere tentoonstelling voor en door kinderen "De kleine Suriname tentoonstelling". Kinderen maakten een schilderij met als thema "Wat roept Suriname in je op"

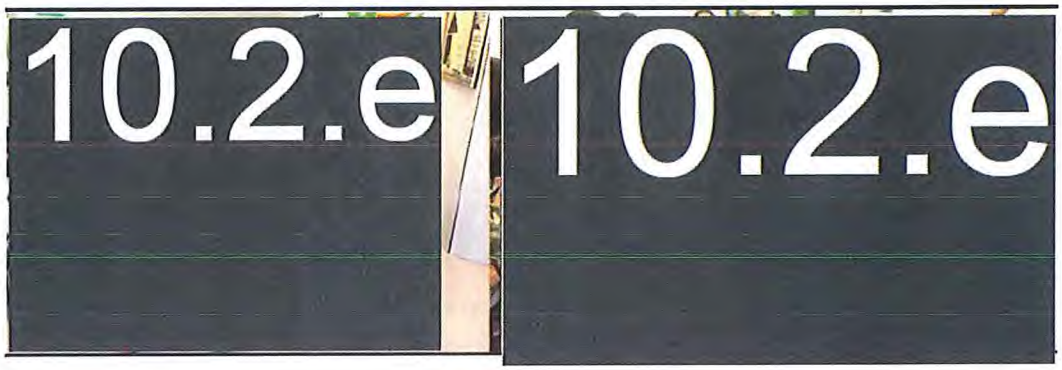
De ochtend ging van start met het binnenlopen onder begeleiding van de leerkrachten van 46 kinderen van basisschool Sri Laksmi uit Amsterdam-Zuidoost. De kinderen kregen warme chocomelk aangeboden. Alle kinderen gingen staan met hun hand op de borst bij het zingen van het Nationale volkslied. At5 kwam binnen en begon direct filmfragmenten op te nemen. Robbert Doelwijt is kunstenaar en vertelt over het volkslied en over zijn leven en zijn passie voor schilderen. Vervolgens vertelt hij over de schilderijen die tentoongesteld zijn. Samen met de tv-ploeg lopen ze vervolgens naar de door de kinderen gemaakte kunstwerken.

De kinderen hebben schilderijen gemaakt waarin ze trots de band met hun moederland laten zien. Het vieren van de onafhankelijkheid is erg belangrijk, zegt Tanja Jadnanansing, stadsdeelvoorzitter van Zuidoost. Samen met kunstenaar 10.2.e vormt zij de jury. Zij kiezen welk schilderij het beste bij het thema 'Wat roept op' past.
De Surinaamse bevolking kent een uitgebreide herkomst uit onder andere Afrika, India. Indonesië, China en Nederland. De kinderen zijn daar trots op. Zij laten dit graag zien door in de klederdracht van hun voorouders te komen. Een meisje vertelt: 'Ik heb een "pangi" aan. Ik vind dat eigenlijk best wel leuk, maar het hoort natuurlijk ook bij mijn cultuur'.

De winnaars worden uitgekozen. De winnaars zijn: 1e prijs 10.2.e, 2e prijs 10.2.een 3e prijs 10.2.e.
Hiern rtelt Tanja over de geschiedenis van Suriname en de onafhankelijkheid en dat wij Surinaamse Nederlanders zijn. Hoe is dat gevoel toch een dubbele achtergrond te hebben. In Suriname wonen veel bevolkingsgroepen bij elkaar, Indianen, Joden, Marrons, Chinezen, Javanen, Hindoestanen en Creolen. Suriname kent ook veel religies, ze vraagt de kinderen welke religies er zijn in Suriname en moedigt de kinderen aan om antwoord te geven, ook al is het antwoord misschien fout. Het is makkelijk om je mond dicht te houden. Het maakt niet uit of een antwoord fout is, durf gewoon. Ze moedigt de kinderen aan hun passie te ontdekken en aan hun zelfvertrouwen te werken. Ze stelt de kinderen een aantal vragen over Suriname. Wie is er ooit geweest? Wat vind je daar het leukst? Zou je terug willen om er te werken etc.

Tijdens het filmen wordt de kinderen aangeraden mee te luisteren naar de interviewer en ook vragen op te stellen, die volgens hun gesteld hadden moeten worden.
Interviewer AT5, 10.2.evertelt waarom zij nu verslaggever bij At5 is geworden. Ze vertelt over haar opleiding etc e kinderen krijgen tijdens deze bijeenkomst limonade, strooigoed en stukjes kokoscake.

Zie voor reportage en artikel: https://www.at5.nl/artikelen/198469/leerlingen-zuidoost-vieren-44e-onafhankelijkheidsdag-suriname.





Wat was de start- en einddatum?	Maandag 25 november 2019
Gerealiseerd aantal activiteiten	n.v.t.
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Er waren 47 kinderen uit groep 8 aanwezig, aangevuld met 15 volwassenen
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Nee
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?* Aan de kinderen werd kennis over Suriname bijgebracht en getoetst. De kinderen werden aangemoedigd om hun passie te ontdekken en aan hun zelfvertrouwen te werken.

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	5	5
Uren per vrijwilliger	4	4

Inzet professionals	
Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?	10.2.e projectleider 10.2.e kunstenaar 10.2.e coördinator Mw. T. Jadnanansing, voorzitter Dagelijks Bestuur Amsterdam-Zuidoost 10.2.e Sri Laksmi school

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 23

Workshop over seksualiteit
Thema: "Bespreekbaar maken van seksualiteit met jongeren en kinderen"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

Op woensdag 27 november 2019 organiseerde SIMUD de workshop "Bespreekbaar maken van seksualiteit met jongeren en kinderen".
Doel van de workshop

- Het leren creëren van veiligheid voor het bespreekbaar maken van seksualiteit;
- Kennis opdoen over de "normale "seksuele ontwikkeling van kinderen en jongeren;
- Inzicht hebben in eigen normen en waarden (tegenoverdracht) gevoelens rondom de problematiek;
- Beoordelen van seksueel gedrag volgens het vlaggensysteem (methodiek).

De workshop werd geopend door projectleider 10.2.e met een anekdote over een eerdere workshop over seksualiteit die hij heeft Suriname. Daarin werd het contrast duidelijk gemaakt van de seksuele socialisatie in Nederland en de Westerse wereld en die in Suriname.
Hierna werd de vraag gesteld aan alle aanwezigen, of zij seksuele voorlichting hadden gekregen en zo ja, van wie. Vele van de aanwezigen gaven aan dat zij wel enige seksuele voorlichting hadden gekregen. Enkelen van hun ouders en enkelen van derde partijen, inclusief de seksuele voorlichting op school.
Opvallend was de manier waarop velen voorlichting hadden gekregen. Die voorlichting was vooral gericht op het voorkomen van zwangerschap. De overige aspecten waren vrijwel niet belicht of onderbelicht.
Na een vragenronde werd de groep opgesplitst in 3 groepen. De groepen kregen de opdracht mee om aan de hand van een aantal items, 3 belangrijke en 3 minder belangrijke thema's te kiezen bij het geven van seksuele voorlichting aan kinderen. Het ging bij deze om de onderstaande thema's.

- Zich lekker voelen in hun lijf;
- Hun seksuele gevoelens leren kennen;
- Ontdekken hoe het lichaam van een andere werkt;
- Weten hoe ze veilig kunnen vrijen;
- Weten hoe ze ongewenste zwangerschappen kunnen voorkomen;
- Leren wat vriendschap en liefde zijn;
- Leren met hun seksueel gedrag geen aanstoot aan anderen te geven;
- Hun eigen keuzen leren bepalen in wat goed is en wat niet goed is;
- Zich oefenen in het praten over seksualiteit en gevoelens;
- Leren dat seksuele gevoelens bij mensen verschillend kunnen zijn;
- Leren 'nee te zeggen' als ze iets niet willen;
- Leren initiatieven te nemen als ze iets willen;
- leren te experimenteren met hun grenzen wat hun seksualiteit betreft;
- Zich veilig voelen;
- Eerlijk zijn;
- Omgaan met internet en sociaal media.

Hierna mochten de groepen hun bevindingen presenteren. Elke groep had zo zijn eigen meningen en ook hierin kwam naar voren hoe de eigen socialisatie en normen en waarden de manier waarop wij onze kinderen voorlichten vormt.
Hierop aansluitend behandelde Maikel de volgende thema's:

- Waarom is praten over seksualiteit met jongeren belangrijk?
- De seksuele rechten van het kind zoals vastgelegd in de Internationale rechten van het kind;
- De definitie van seksualiteit;
- Het creëren van veiligheid.

Ook werden de seksuele ontwikkelingsfasen van 0 t/m 18 jaar behandeld. Hierbij werd getoond welk seksueel gedrag hoort bij een bepaalde ontwikkelingsfase.
Hierna werden tips gegeven die nuttig kunnen zijn bij het geven van seksuele voorlichting aan kinderen.
Tenslotte gaf 10.2.e uitleg over het vlaggensysteem om de gradatie van seksueel grensoverschrijdend gedrag aan te geven. Hierbij werd gebruik gemaakt van een groene, gele, rode of zwarte vlag. Groen is normaal seksueel gedrag, geel licht grensoverschrijdend seksueel gedrag, rood ernstig seksueel overschrijdend gedrag en zwart zwaar grensoverschrijdend gedrag.
Aan de hand van het vlaggensysteem moesten de aanwezigen enkele situaties beoordelen. Dit ging over het algemeen goed, echter waren er wel bepaalde situaties waarbij de aangegeven kleur een discussie losmaakte.

De avond werd afgesloten met een evaluatieronde. Over het algemeen was men positief over de gegeven workshop. Deze is als leuk en leerrijk ervaren. Als feedback werd gegeven dat de workshop een volgende keer wat uitgebreider mag zijn. De tijd was wat kort voor de hoeveelheid stof die is behandeld. Aan het einde van de avond gaf Maikel de voorzitter van SIMUD het woord. Deze dankte de aanwezigen voor hun bijdrage en complimenteerde de workshopleider. Hij gaf aan dat de stichting ook in 2020 aandacht zal geven aan maatschappelijke problemen. Jeugdcriminaliteit en tienerzwangerschap zijn nog steeds onderwerpen die een preventieve aanpak nodig hebben.
Al met al was het een geslaagde avond. Aan het einde van de workshop ontvingen de deelnemers een" Bewijs van deelname". Ook zullen de deelnemers de documentatie via de mail ontvangen, onder andere het vlaggensysteem dat een wetenschappelijke onderbouwde methodiek is.



Wat was de start- en einddatum?	Woensdag 27 november 2019
Gerealiseerd aantal activiteiten	n.v.t.
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Er waren ruim 40 personen aanwezig
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Ja, de opkomst was veel minder dan de vorige bijeenkomst. De afmelders gaven aan naar voetbal te willen kijken. Ook gaven sommigen aan dat de woensdag voor hun best moeilijk is.
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?* De bijeenkomst vormde een constructieve dialoogavond met name voor de bewoners uit Bijlmeroost. Over het algemeen was men positief over de gegeven workshop. Deze is als leuk en leerrijk ervaren. Als feedback werd gegeven dat de workshop een volgende keer wat uitgebreider mag zijn. De tijd was wat kort voor de hoeveelheid stof die is behandeld Aan het einde van de workshop ontvingen de deelnemers een" Bewijs van deelname". Ook zullen de deelnemers de documentatie via de mail ontvangen onder andere het vlaggensysteem dat een wetenschappelijke onderbouwde methodiek is.

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	3	3
Uren per vrijwilliger	4	4

Inzet professionals

Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?

10.2.e projectleider en presentator
10.2.e Media Platform
10.2.e coördinator

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 24 **Voorlichtingsbijeenkomst Huiselijk Geweld deel 2**
Thema: "Huiselijk Geweld in stadsdeel Amsterdam-Zuidoost"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

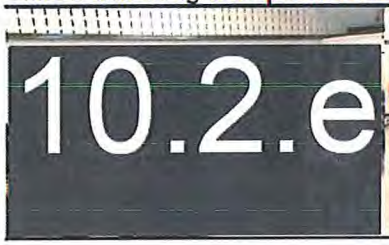
Op zondag 8 december 2019 is onder grote publieke belangstelling aandacht besteed aan het thema "Huiselijk Geweld in stadsdeel Amsterdam-Zuidoost" Dit is o.a. gebeurd aan de hand van ervaringen van meldingen hierover bij de Politie regio Amsterdam Zuidoost.
Uit het relaas van een ervaringsdeskundige blijkt dat er met de aangiften over Huiselijk Geweld bij de politie helaas meestal niet veel wordt gedaan. Voor de aanwezigen is niet duidelijk of dit ligt aan de capaciteit (aantal werkzame politie agenten) of aan de prioriteit die de politie geeft aan vervolgonderzoek na aangifte over Huiselijk Geweld. Meestal blijft het bij een waarschuwing door de Politie aan de dader(s).
Omdat er geen natraject bestaat om met dader(s) en slachtoffers verder aan de slag te gaan met als doel voorkomen van herhaling hiervan in de toekomst door inzicht te bieden in de achtergronden die leiden tot dit gedrag is geconstateerd dat "Huiselijk Geweld" niet beperkt blijft tot het moment dat hiervan aangifte wordt gedaan, maar vaak daarna wordt voortgezet.
De aanwezigen geven aan dat er een groot taboe rust op het bespreekbaar maken van het thema "Huiselijk Geweld". Bezoekers zijn daarom blij dat SIMUD regelmatig aandacht besteedt aan de verschillende aspecten van dit thema.
Zo is het niet juist te denken dat "Huiselijk Geweld" altijd door mannen op vrouwen wordt toegepast. Hoewel het meestal zo is dat in de meeste gevallen mannen daders zijn bij dit thema, zijn er op deze bijeenkomst ook voorbeelden aangedragen waar mannen valselijk zijn beschuldigd van het plegen van "Huiselijk Geweld op hun vrouwelijke partner ". Het gevolg hiervan is in sommige gevallen dat zij hun woning zijn uitgezet en op straat zijn komen te staan.

Op de bijeenkomst is verder aandacht besteed aan een ander regelmatig voorkomende vorm van Huiselijk Geweld die door volwassen kinderen op hun ouders wordt toegepast . In Amsterdam-Zuidoost zijn er veel werklozen onder de jongeren tussen 18 en 27 jaar. Deze jongeren zoeken soms hun toevlucht tot marihuana en andere verdovende middelen. Als zij hun behoeften op dit gebied niet kunnen bevredigen worden de ouders van sommigen van hen onder druk gezet om hun geld te geven of hun pinpas aan hen af te geven om geld te kunnen pinnen. Dit gaat regelmatig gepaard met verbaal en soms fysiek geweld. Ouders die hierover hun beklag doen bij de politie of bij MADI zijn niet tevreden over wat er met hun klacht gebeurt.

Op de bijeenkomst zijn er voorbeelden gegeven van situaties van "Huiselijk Geweld" die zowel voor de dader als het slachtoffer verkeerd hebben uitgepakt. Zo wordt het voorbeeld gegeven van een Surinaamse Hindoestaanse man die zijn vrouw een vuistslag had gegeven op haar oog waardoor zij ernstig letsel had opgelopen. De man had zich vervolgens in paniek vergif toegediend.
Deze trieste situaties illustreren het belang om het thema : "Huiselijk Geweld " regelmatig te agenderen zodat er langzamerhand de overtuiging ontstaat dat het toepassen van Huiselijk Geweld alleen maar verliezers kent en daarom achterwege moet worden gelaten.

Om het belang van het geven van aandacht aan het thema "Huiselijk Geweld " te blijven benadrukken , brengen de aanwezigen naar voren dat dit onderwerp ook regelmatig aan de orde is bij de autochtone Nederlanders en bij de Marokkaanse , Turkse, Pakistaanse en andere migranten gemeenschappen in Nederland.
Na deze ontboezemingen en de heftige discussies als gevolg hiervan was het tijd voor een korte pauze.
Na de pauze kon het goed opgekomen publiek (100 man/vrouw) genieten van een grandioos optreden van de Surinaamse Bhaithak Ghana virtuoos uit Suriname 10.2.e , die begeleid werd door een ensemble bestaande uit musici wonend in N

SIMUD kan terugzien op een in alle opzichten geslaagde bijeenkomst.







Wat was de start- en einddatum? Zondag 8 december 2019

Gerealiseerd aantal activiteiten n.v.t.

Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Er waren ruim 80 mensen aanwezig
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Nee
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?* Naar aanleiding van de geïllustreerde trieste situaties hebben vele aanwezigen gepleit voor een regelmatige behandeling van dit thema. Bij aangifte van Huiselijk Geweld wordt een serieuze behandeling van de politie sterk in twijfel getrokken.

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	3	3
Uren per vrijwilliger	4	4

Inzet professionals

Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?

10.2.e presentator, politieman
10.2.e ervaringsdeskundige
10.2.e coördinator
10.2.e projectleider

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 25 **Eenzaamheid bij ouderen**
Thema: "De vele gezichten van eenzaamheid deel 5"

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

Op vrijdag 13 december vond de vijfde en laatste bijeenkomst van het project "De vele gezichten van eenzaamheid" plaats.
Rondom dit thema zijn in 2019 meerdere (deel-) bijeenkomsten georganiseerd, waarbij voor elke bijeenkomst een subdoelstelling is bepaald. De subdoelstellingen dienden om een verkenning te kunnen uitvoeren en de realiseerbaarheid van de algemene doelstelling succesvol te laten zijn, namelijk om het gevoel van eenzaamheid onder de bezoekende groep te verminderen aan het eind van 2019.
Als onderdeel van deze aanpak zijn er tijdens deze bijeenkomst interviews gehouden met een aantal deelnemers uit de doelgroep. Deze interviews zijn opgenomen in een informatieboekje waaruit blijkt dat de beoogde algemene doelstelling is gerealiseerd.
Het Plan van Aanpak eenzaamheid is geschreven en uitgevoerd door 10.2.e 10.2.e. Reeds enige jaren is hij verbonden aan SIMUD en levert hij een meerdere thema et so genlijst en het informatieboekje zijn uitgevoerd door 10.2.e en 10.2.e van SIMUD.

Naast het organiseren van bijeenkomsten als effectieve methode, blijkt dat het aanbieden van karaoke –zang als methode erg effectief werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Periodieke events als ook een structurele aanbod op de donderdagmiddagen blijken erg succesvol en passend voor deze doelgroep. Hierbij is steeds uitgegaan van de slogan: "Karaoke zingen als medicijn tegen eenzaamheid.
Een plus effect van de karaokemiddagen is de aantrekkingskracht op zowel jong als oud. Dit biedt volop extra contactmogelijkheden om zodoende het aanwezige gevoel van eenzaamheid te verminderen.

Het model in dit boek is eigenlijk te simpel voor woorden, en daarom briljant. Als je gedoe en geworstel wilt aanpakken, en als je als vrijwilliger zowel als professional op zoek bent naar een methode die werkt om het gevoel van eenzaamheid te verminderen, dan kun je hiermee direct aan de slag. In het komende jaar 2020 zal deze aanpak door SIMUD wederom worden voortgezet.

In Amsterdam Zuidoost is er veel te doen om eenzaamheid. En terecht, zo zal ook blijken uit zowel de cijfers, officiële recente uitgaven, publicaties als ook uit de dagelijkse praktijk. Ook uit dit boekje.
Er is al veel documentatie over eenzaamheid beschikbaar, echter niet een ieder is in staat om zich dat eigen te maken. Vaktaal, moeilijke begrippen of simpelweg grote lappen tekst die je vertellen wie er zich allemaal met eenzaamheid bezig houden. En wat er tegen gedaan wordt.

Een grote groep mensen die zich ernstig eenzaam voelt, woont in de Bijlmer, bleek uit gepubliceerde cijfers. Het gaat vooral om senioren (migranten) vanaf 60+ en ouder. Maar ook voor jongeren worden er periodieke activiteiten georganiseerd om het gevoel van eenzaamheid aan te pakken.

Nu weten wij dat ook Hindoestaanse senioren deel uitmaken van de bewoners van de Bijlmer. In Bijlmer-Oost (de K-buurt) bevindt zich wijkcentrum Kormelink (SIMUD). Veel van de activiteiten van SIMUD worden voornamelijk door Hindoestanen (focusgroep) bezocht, alhoewel ze voor alle buurtgenoten zijn bedoeld.

Er zijn in totaal 6 bijeenkomsten gehouden, waarbij er tijdens elke bijeenkomst gemiddeld 60 deelnemers aanwezig waren. De eerste 3 bijeenkomsten waren zogenoemde verkenningen. Die verkenningen hielden in dat een deel van het thema eenzaamheid is afgebakend en dat de programmaleider achteraf kon bekijken of besluiten welke methoden mogelijk of juist specifiek gericht op de bezoekende doelgroep, ingepast kunnen worden in de programmering van SIMUD in 2020. Toepasbaarheid op maat voor de doelgroep dus.
Om te worden opgenomen in de programmering dient de methode te voldoen aan de volgende criteria:

- De methode is voldoende geëxpliciteerd, dat wil zeggen: beschreven, weldoordacht en (enigszins) onderbouwd;.
- De methode is overdraagbaar, dus zodanig in een format uitgewerkt dat een geïnteresseerde professional ermee aan de slag kan;

De methode is twee keer in de praktijk succesvol toegepast.

De overige bijeenkomsten zijn benut om de hoofddoelstelling realistischer te maken en ook met z'n allen terug te blikken op het gerealiseerde.

Vanuit de doelgroep was de wens bepaald om een gezamenlijke activiteit te organiseren. SIMUD is aan deze wens tegemoet gekomen door een busreis naar een Kerstmarkt voor de groep te organiseren. Deze busreis heeft er toe geleid dat de onderlinge contacten sterk is toegenomen. De reacties waren zeer positief en voor herhaling vatbaar.

Bijeenkomsten bij SIMUD
"De vele gezichten van eenzaamheid". Met deze titel is niet geprobeerd om elke deelnemer van de bijeenkomsten te betitelen als eenzaam. Wel is er uitvoerig discussie en uiteenzetting geweest over het begrip eenzaamheid, met name de bekende vormen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. De doelgroep heeft behoefte gehad aan uitleg van termen in het Nederlands, en soms Hindi of Surinaams.

Interviews:
Vanuit de deelnemers groep is aangegeven dat men open stond om de daadwerkelijke "gezichten" te willen omschrijven. In interviews hebben een aantal deelnemers meer over zichzelf verteld. Een verslag hiervan is verder in dit boekwerk opgenomen. Deze deelnemers zijn geselecteerd voor een interview en hebben hun toestemming verleend om hun interview in dit informatieboekje op te nemen. Opgemerkt moet worden dat niet alle geïnterviewden persé eenzaam zijn.

Om het interview als succesvolle methode te kunnen betitelen, is het nodig geweest om de persoon "die te maken heeft" of "te maken heeft gehad" met eenzaamheid, zichzelf te laten profileren. Zichzelf beschrijven met eenvoudige vragen als "wie ben je, wat zijn je hobby's, geef een beschrijving over jezelf", ja, dat was voor de meesten nieuw en men was op die manier nooit eerder bevraagd. Let wel dat we hier te maken hebben met de doelgroep 60-plussers.

Na inventarisatie van alle bijeenkomsten is gebleken dat de grootste wens was om een gezamenlijke activiteit met de gehele groep te ondernemen. Het had behoefte om meer contact met elkaar te hebben. Langer met elkaar in gesprek te zijn. Samen iets leuks te doen. Dit is uitgevoerd in de vorm van een busreis met ruim 90 personen naar een Kerstmarkt.

Het informatieboekje is voor belangstellenden beschikbaar in het Wijkcentrum



Voorblad informatieboekje "De vele gezichten van eenzaamheid"

Wat was de start- en einddatum?	Startdatum zondag 9 juni 2019; Einddatum vrijdag 13 december 2019
Gerealiseerd aantal activiteiten	In totaal zijn 5 bijeenkomsten gerealiseerd
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee
Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	In totaal hebben gemiddeld 50 mensen per bijeenkomst deelgenomen
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Nee
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?*

De meeste deelnemers deden mee vanwege hun eigen thuissituatie die met eenzaamheid te kampen hebben.
Uit een reeks van 5 bijeenkomsten is een informatieboekje voortgekomen waarin de bevindingen zijn opgenomen.

Inzet vrijwilligers en professionals	Begrote inzet	Gerealiseerde inzet
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	5	5
Uren per vrijwilliger	4	4
Inzet professionals		
Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?	10.2.e projectleider 10.2.e coördinator	

2. Specificatie van de activiteiten

1. Gebruik voor **elke activiteit een apart blad**.
2. Wanneer u meer activiteiten heeft dit blad kopiëren en invullen.

Verslag per activiteit

Naam Activiteit 26 **Eindejaarsbijeenkomst SIMUD**

Algemeen verslag

Is deze activiteit zoals gepland uitgevoerd? Omschrijf:

Op zaterdag 28 december 2019 organiseerde SIMUD met bestuur, vrijwilligers en genodigden een jaarafsluiting 2019.
Deze druk bezochte feestelijke bijeenkomst werd geopend door de vicevoorzitter van SIMUD die een overzicht gaf van de uitgevoerde activiteiten in 2019 en een vooruitblik op de uit te voeren activiteiten in 2020. Hij benadrukte dat SIMUD extra aandacht zal besteden aan jongeren, vrouwen en ouderen, met name eenzaamheid.

Hierna namen 10.2.e Bijlmer-Oost) en 10.2.e (10.2.e SIMUD) het informatieboekje "De vele gezichten van eenzaamheid" in ontvangst van de opsteller 10.2.e
10.2.e pleitte in zijn reactie voor extra aandacht aan jongeren door SIMUD in 2020.

Tot slot werden alle trouwe vrijwilligers van SIMUD in het zonnetje gezet.

Hierna konden de aanwezigen genieten van een hapje en een drankje in een feestelijke sfeer.



Wat was de start- en einddatum?	Zaterdag 28 december 2019
Gerealiseerd aantal activiteiten	n.v.t.
Afwijking van gepland aantal activiteiten?	Nee

Hoeveel mensen (per doelgroep) deden mee?	Er waren ruim 120 mensen aanwezig
Afwijking van verwachte aantallen deelnemers?	Nee
Nut en resultaat voor de deelnemers	*Welk profijt hadden de deelnemers van de activiteit, waarom deden ze mee, wat zijn de meetbare resultaten?* De deelnemers konden bij SIMUD in een feestelijke sfeer genieten van een jaar hard werken en zich voorbereiden op het nieuwe jaar.

Inzet vrijwilligers en professionals	**Begrote inzet**	**Gerealiseerde inzet**
Inzet vrijwilligers		
Aantal vrijwilligers	5	5
Uren per vrijwilliger	4	4
Inzet professionals		
Met welke deskundige of professionele organisatie werd samengewerkt en op welke manier ?	10.2.e moderator 10.2.e presentatie 10.2.e coördinator 10.2.e Bijlmer-Oost	

6. Ondertekening

- Heeft u alle delen 1 tot en met 5 en de specificatie(s) van de activiteiten ingevuld?

-Zijn de bijlagen toegevoegd ? Zie voor de mee te zenden bijlagen bovenaan dit formulier.

Plaats	**Amsterdam**	Datum	**15 maart 2020**
Namens (naam organisatie indien van toepassing *)	**Stichting Instituut voor Multiculturele Dienstverlening (SIMUD)**		
Naam (en functie binnen een organisatie indien van toepassing *)	10.2.e **voorzitter**	Handtekening	10.2.e

*) De aanvraag moet worden ondertekend door degene(n) die volgens de statuten van uw organisatie of volgens de samenwerkingsovereenkomst bevoegd is/zijn.