



“Toen ik hier voor het eerst kwam, voelde ik me meteen thuis. Ik werd heel goed geholpen. Nu werk ik zelf ook als vrijwilliger bij De Buitenwacht!”



“Ik kom elke week eten. Het is lekker en niet duur. En het is fijn om met elkaar een praatje te kunnen maken tijdens het eten.”

“Ik wist niet hoe ik mijn administratie moest doen. De vrijwilligers hielpen me stap voor stap. Nu doe ik het zelf!”

**KOFFIE-INLOOP SAMEN ETEN
WORKSHOPS EN CURSUSSEN ZINGEN EN
MUZIEK MAKEN BUURTBIJEENKOMSTEN
SAMEN VIEREN WJKWINKEL
VROUWENGROEP ZINGEVING DIVERSITEIT
VERBONDENHEID VRIJWILLIGERSWERK**



De Buitenwacht

Bosboom Toussaintstraat 67
3314 GB Dordrecht
kantoor@buitenwachtdordrecht.nl
078 6131359
www.buitenwachtdordrecht.nl

Openingstijden:

Maandag t/m donderdag:
09:00 – 16:00 uur



ANBI-status

De Buitenwacht heeft een ANBI-status. Dit betekent dat jouw donatie fiscaal aftrekbaar is. Jouw steun maakt het verschil voor de buurt.

NL21 ASNB 8843 5587 81 ten name van
T.J.G. Weijnen en/of J.R. van Zelm
te Dordrecht.

Welkom bij
De Buitenwacht



**ONTMOETEN ONTWIKKELEN
ORGANISEREN OPKOMEN
ONDERDAK**



Nieuwsbrief Stichting De Buitenwacht | Februari & Maart | Jaargang 2025

Mededeling

Voor u ligt de nieuwsbrief van Stichting De Buitenwacht. Nieuw vaderschap heeft ertoe geleid dat de Februari-editie helaas is geschrapt. Gelukkig zijn de meeste artikelen van toen aan deze Maart-editie toegevoegd, waardoor deze editie extra groot is geworden! Voor wie wil is er deze keer voldoende te lezen, te zien en te bewonderen!

In contrast met de redacteur 😊, heeft De Buitenwacht niet stil gezeten de afgelopen maanden! Wat zijn er vele bijzondere momenten voorbij gekomen, waarvan ik hoop een mooi beeld te kunnen hebben gegeven in deze editie. Ook voor de komende tijd staan er veel leuke activiteiten op de planning in en om De Buitenwacht. Neem een kijkje in deze nieuwsbrief, of op www.buitenwachtdordrecht.nl of kom langs. De koffie staat alvast voor u klaar!

Namens De Buitenwacht, hartelijke groeten, Arjan Galema

In dit nummer

Pagina 3

Berichtjes van de stagiairs

Pagina 5

BPW Dordrecht en actie BuurtAED

Pagina 6

Internationale Vrouwendag

Pagina 7

Cursus schilderen en lessen Djembé

Pagina 10

NL Doet bij De Buitenwacht

Je bent welkom in De Buitenwacht

De Buitenwacht is al meer dan 40 jaar een plek waar mensen samen komen en samen werken. Iedereen mag hier meedoen. Het maakt niet uit of je rijk bent of arm. En ook niet waar je in gelooft of waar je vandaan komt. Je hoort erbij en jouw mening is belangrijk. Doe je mee?

Ons huis staat in Oud Krispijn, maar we zijn er voor heel Dordrecht. Bij ons ontmoeten mensen elkaar. We helpen bij problemen. En we regelen of ondersteunen dingen die goed zijn voor de mensen in de buurt. We werken samen met de gemeente, kerken, moskeeën en andere groepen, maar we blijven onafhankelijk.

Heb je ergens hulp bij nodig?



De Buitenwacht voor **bewoners**

Zoek je gezelligheid? Loop gewoon binnen! Onze deur staat altijd open. Doe mee met knutselen, koken of sport of maak een praatje. Er is ook een Wijkwinkel in de Buitenwacht. Heb je een vraag over je uitkering, kwijtschelding, toeslagen, de Voedselbank, de Kledingbank, pensioen of de Dordtpas? Of moet je formulieren invullen? Maak dan een afspraak bij de Wijkwinkel.



De Buitenwacht voor **vrijwilligers**

De Buitenwacht kan niet bestaan zonder de ongeveer 60 vrijwilligers. Veel mensen kwamen eerst op bezoek en zijn nu gastvrouw of kok. Anderen helpen in de schoonmaak of met het regelen van dingen.

Wil je ook vrijwilliger worden? Mail dan naar kantoor@buitenwachtdordrecht.nl of loop binnen.

“Je bent **Welkom** in De Buitenwacht.”

De nieuwsbrief van stichting De Buitenwacht is in een geheel nieuw jasje gestoken! Dat heeft alles te maken met hoe de nieuwsbrief in de loop der jaren is geëvolueerd. Wat ooit begon met een intern informatiepunt tussen bestuur en vrijwilligers is inmiddels uitgegroeid naar een nieuwsbrief dat daarnaast ook steeds vaker de weg naar buiten weet te vinden. Daar past ook een nieuwe indeling bij die daar beter bij aansluit samen met de vernieuwde website van de stichting, www.buitenwachtdordrecht.nl.

Gelukkig verandert er intern niet zoveel; deze nieuwsbrief kan alleen gemaakt worden door de inzet van vrijwilligers! Jullie zijn onmisbaar om elke maand weer een mooi overzicht te kunnen geven van alle activiteiten in en om De Buitenwacht. Jullie hulp is van harte welkom op nieuwsbrief@buitenwachtdordrecht.nl

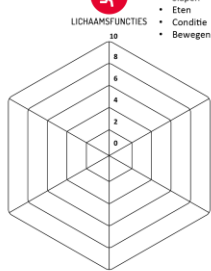
Laat jullie het weten als er iets te vermelden is?

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 1.0

Positieve Gezondheid

In het kader van het thema 'Positieve Gezondheid' gaat onze stagiaire Ilse samen met de vrijwilligers een spinnenweb invullen. Dit houdt in dat we verschillende soorten vragen stellen op basis van de 7 leefgebieden waardoor er een spinnenweb ontstaat. De leefgebieden zijn lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van het leven, meedoen en dagelijks functioneren. Op basis van dit spinnenweb zullen we in gesprek gaan met de vrijwilligers. Het doel hiervan is om inzichtelijk te maken wat de behoeften van de vrijwilligers zijn, zowel op persoonlijk vlak als op de werkvloer.

Leefplekmeter Krispijn

Vandaag, op 20 maart, gaan Roos en Ilse met een aantal bezoekers de wijk in om de Leefplekmeter in te vullen.

De Leefplekmeter is bedoeld om de bewoners een stem te geven over hoe zij de leefomgeving ervaren. Aan de bewoners worden vragen gesteld op het gebied van veiligheid, saamhorigheid, voorzieningen en andere vragen. Roos en Ilse gaan dit samen met De Buitenwacht verwerken tot een score en er zullen conclusies worden opgesteld. Uiteindelijk worden die verwerkt in een kort verslagje. Wordt vervolgd!

Even voorstellen

Hallo, mijn naam is Roos de Lange en ik ben 16 jaar oud. Ik loop tien weken stage bij De Buitenwacht. Ik doe de opleiding sociaal werk op het MBO-niveau vier, op het Hoornbeeck in Rotterdam. In mijn vrije tijd werk ik in de Horeca, ik pas op kinderen en werk ik als schoonmaakster. Ook spreek ik graag af met vrienden en vind ik het leuk om wat te doen. Ik heb voor de opleiding sociaal werk gekozen, omdat ik denk dat het heel goed bij mij past en het goed bij mijn persoonlijkheid aansluit. Ik ben namelijk erg sociaal, vriendelijk, beleefd, betrokken, enthousiast en ik kan me goed in een ander inleven. En ik hoop hier nog meer nieuwe vaardigheden te leren beheersen en er gebruik van te kunnen maken bij De Buitenwacht. Zo hoop ik mensen kunnen te helpen met dingen waar ze tegen aanlopen, zo dat mensen zien waar De Buitenwacht voor staat.

Wat?	De filmavond van 16 januari
Door wie?	Coby en Şenay
Druk?	Goed bezocht, 24 mensen
Film?	Thema maakte indruk!
Bijwonen?	Aanmelden verplicht
Wanneer?	Op donderavond 19:00 uur
Waarom?	Gezellig en gratis popcorn!



Nieuwjaarsborrel

Op 25 januari is in De Buitenwacht voor alle vrijwilligers een nieuwjaarsborrel gehouden. Onder het genot van een hapje en een drankje zijn vele vrijwilligers samen bijeenkomen. Er is stil gestaan bij het afgelopen jaar en er is een doorkijk gegeven voor dit jaar. Kortom, een nuttige gezellige dag om samen te vieren.



WOON JIJ OOK TIJDELIJK, ONZEKER, TE DUUR?



**CLAIM JE WOONRECHT!
BOND PRECAIRE WOONVORMEN**

www.bondprecairewoonvormen.nl   

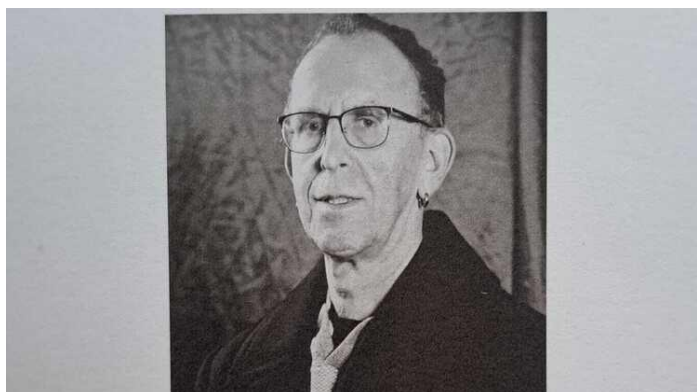
Informatie BPW Dordrecht

Woonspreekuur elke tweede dinsdag van de maand van 19.30u tot 21.30u

“De Buitenwacht”, Bosboom Toussaintstraat 67

Email dordrecht@bondprecairewoonvormen.nl

Website www.bondprecairewoonvormen.nl



BPW Dordrecht Woonspreekuur

Bond Precaire Woonvormen (BPW) Dordrecht lanceert met trots het Woonspreekuur, een nieuw initiatief dat bewoners ondersteunt met vragen en problemen rondom woonzorgen, huren en precare woonvormen. Het Woonspreekuur biedt inwoners van Dordrecht de mogelijkheid om in gesprek te gaan met ervaringsdeskundigen over deze onderwerpen.

In een tijd waarin huurprijzen de pan uit rijzen en verhuurders vaak onverschillig staan tegenover het welzijn van huurders, is het noodzakelijk dat bewoners een plek hebben waar ze terecht kunnen met hun zorgen en problemen. Het Woonspreekuur biedt een platform waar inwoners niet alleen gehoord worden, maar ook actie kunnen ondernemen tegen misstanden en onrechtvaardigheden in hun woonomgeving. BPW Dordrecht zet zich in om de macht terug te geven aan de bewoners en hen te helpen hun rechtmatige plek op de woningmarkt te verdedigen.

Komt u ook langs bij De Buitenwacht?

Wat? BuurtAED De Buitenwacht

Waar? <https://www.buurtaed.nl>

Wie? Actie van Riet Duykers

Waarom? Wens Marcel Dingemans †

Doelbedrag? € 3145

Opgehaald? € 1920

Looptijd? Nog circa 7 dagen te gaan

Doneren? [Heel graag, klik hier!](#)

Waarom? Levens redden in de buurt!

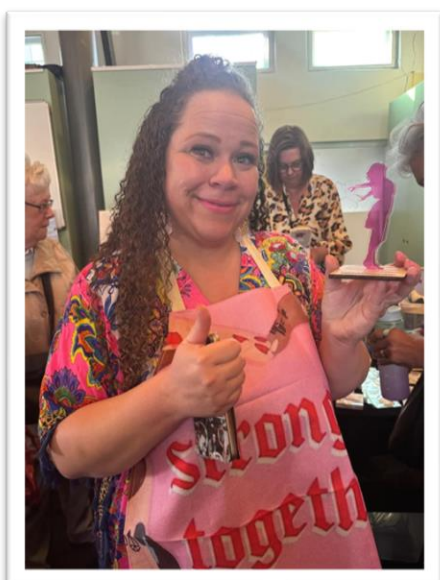
MANIFEST

Internationale vrouwendag

Deze dag werd georganiseerd door de vrouwengroep Bella's Donna's van De Buitenwacht.

Er werd een manifest met vier concrete actiepunten overhandigd aan de wethouder Chris van Benschop en ze belofde deze met ons op te pakken.

Tijdens de bijeenkomst werd Marcia, een van de initiatiefnemers van de Bella Donna's, in het zonnetje gezet. Ze kreeg een aanmoedigingsprijs.



EMANCIPATIE IS NOG STEEDS NODIG

Op Internationale Vrouwendag, 8 maart 2023, werd het MANIFEST: 'Dordrecht: Stad waar vrouwen willen wonen' overhandigd aan wethouder Chris van Benschop. In de woorden van de initiatiefnemers: „Het is een misvatting te denken dat de emancipatie in Nederland, en specifiek in Dordrecht, is voltooid.” Het MANIFEST bevat talrijke actiepunten die erop gericht zijn de positie van vrouwen te versterken.

Ondanks de vooruitgang die de afgelopen decennia is geboekt, zijn initiatieven nog steeds nodig die de gelijkheid bevorderen. Daarom hebben we, met het oog op 8 maart 2025, vier essentiële actiepunten uit het oorspronkelijke MANIFEST geselecteerd die we opnieuw aan de wethouder aanbieden, in de hoop dat ze voortvarend zullen worden opgepakt.

Platform Vrouwen Kunnen Alles | Soroptimistclub Dordrecht |
Vrouwengroep Bella Donna | Stichting de Buitenwacht |

4 ACTIEPUNTEN | 8 MAART 2025

- **OMBUDSVROUW**
Hier kunnen vrouwen terecht met klachten over niet gelijke behandeling, grensoverschrijdend gedrag en discriminatie.
- **BELEIDSMEDEWERKER SPECIAAL VOOR EMANCIPATIE**
Er is in het diversiteitsbeleid specifieke aandacht voor de in het Manifest genoemde Vrouwenrechten.
- **VROUWENRAAD**
Koepel van (zelf)organisaties die gaat over het tegengaan van geweld op vrouwen, stereo-typering en seksisme zichtbaar maakt, en die de positie van vrouwen versterkt.
- **STIMULERINGSREGELING VROUWEN IN BIJSTAND**
80% van bijstandsuitkeringen komt terecht bij vrouwen met kinderen. Met wat extra stimulering kunnen vrouwen sneller hun positie en die van hun kinderen verbeteren.

DORDRECHT STAD WAAR VROUWEN WILLEN WONEN





Djembé met Redouane

Afgelopen zaterdag hebben zich een aantal bezoekers/vrijwilligers in De Buitenwacht verzameld om samen traditionele muziek te maken. Dit onder leiding van onze koninklijke onderscheiden en Djembé master Redouane.

Elke zaterdag komt dit muzikale gezelschap bijeen om een vrolijk ritme te slaan. Bijzonder om mee te maken, echter nog leuker om zelf te doen!

Wilt u dit ook eens proberen? Dat kan! De lessen zijn gratis en u mag ook komen voor proeflessen.

Cursus Beginnen met schilderen

Heb jij vaak gedacht: ik wil best gaan schilderen, maar het komt er niet van? Dan kun je nu bij **De Buitenwacht** een beginnerscursus schilderen volgen. Alle basistechnieken en materialen komen aan bod. En je kunt ook je eigen ideeën inbrengen.

We gebruiken acrylverf. Dat is een makkelijke verfsoort, want het is oplosbaar in water. En je kunt er heel veel mee. Je hoeft zelf niets mee te brengen behalve een schort, een oud hemd of een trui. Voordeel van acrylverf is dat het snel droogt. Dat is heel handig bij het schilderen, echter minder fijn als het aan je kleren komt. Want droge acrylverf krijg je niet uit je kleren.

De cursus bestaat uit 5 lessen van 2 uur. Datusms zijn **2,9,16,23,30 mei op vrijdagmiddag. Van 15.00 uur tot 17.00 uur. Kosten: € 25,- voor de hele cursus.** Bij begin van de eerste les contact betalen.

Minimaal 5 deelnemers en maximaal 8 deelnemers. Aanmelden bij Sharmila, telefonisch op 078-6131359 of mail matchmaker@buitenwachtdordrecht.nl

Cursusleider: **Tom Weijnen**, een enthousiaste amateurschilder



← “Er is nog
maar één
plekje vrij!”

Bericht van ZiDiVer

Gesprek over zingeving in de Buitenwacht.

Op zaterdag 8 maart, internationale vrouwendag, is er een workshop Vrouw en zingeving gegeven. Deze dag heeft bijzondere creatieve collages opgeleverd.

De volgende bijeenkomst is **dinsdag 25 maart om 13.45 uur** in de Buitenwacht. Het thema wat centraal staat is dan **De Toekomst**.

Fijn als je komt!

... bericht van:

Paula Swalen,
Kiertie Autar-Ramautar,
Jannie van den Heijkant



Welkom Jip!

Bedankt De Buitenwacht voor het lieve pakje!



Workshop kaarsen versieren

Afgelopen maand zijn we creatief aan de slag gegaan met kaarsen versieren! Met een kwast in vloeibaar kaarsvet hebben we prachtige figuurtjes en patronen op dineerkaarsen gedecoreerd. Op deze manier heeft elke bezoeker een prachtige en unieke kaars gemaakt!



Het werken met het kaarsvet is ook een fijne manier om de handen soepel te houden en de fijne motoriek te stimuleren. Het is ook heel gezellig, door samen bezig te zijn en samen te praten. Met het eindresultaat een zelfgemaakte kaars om trots op te zijn!



Appeltjes van Oranje

De Buitenwacht heeft zich aangemeld voor de Appeltjes van Oranje. Het thema van dit jaar is:

Onmisbare schakels - de kracht van sociale initiatieven.

In de stembusdag van 19-28 mei kan iedereen een stem uitbrengen en wij hopen dat heel veel bewoners, bezoekers, vrijwilligers en samenwerkingspartners op De Buitenwacht willen stemmen!

Matchingsavond vrijwilligerswerk

Op donderdag 27 januari zijn er vier externe organisaties bij De Buitenwacht samengekomen voor de Matchingsavond van vrijwilligerswerk. Dit waren De Binnenvaart, Fortius, Zorggroep de Merwelanden en De Biesbosch.

Er waren een aantal potentiële vrijwilligers aanwezig die zich hebben ingeschreven op Drechtmatcht. Die avond hebben er zich een aantal matches plaatsgevonden. Bijvoorbeeld bij Zorggroep de Merwelanden, waar een meneer naar toe gaat om zich te oriënteren. Bij De Binnenvaart gaat een ander meneer zich inzetten om te helpen bij het archiveren. Voor De Buitenwacht hebben wij ook een enthousiaste dame ontmoet die wij graag zouden verwelkomen binnen ons team. Zij gaat graag verder met ons in gesprek.

Al met al is dit een leuke en vooral een vruchtbare avond geweest.

Met vriendelijke groeten,

Sharmila, Marjorie en René.

Bent u nu ook nieuwsgierig geworden in wat u voor een ander kunt betekenen?

Klik dan op de logo van Drechtmatcht om naar de website te gaan en laat u inspireren in de vele vacatures voor vrijwilligerswerk!

Wilt u dat voor ons doen?

Stem dan tussen 19 en 28 mei op ons!

Klik op het oranjefondslogo om naar de website te gaan.

oranje
fonds

“Klik op de
logo's!”


Drecht
matcht
voor vrijwillige inzet

NL Doet bij De Buitenwacht!

Op zaterdag 15 maart hebben een aantal vrijwilligers van De Buitenwacht de handen uit de mouwen gestoken tijdens de landelijke NL Doet dag! Na een jaartje goed gebruik van de bankjes en tafels in de voortuin, konden deze wel weer een likje verf en nieuwe steigerplanken/pallets gebruiken. Ook de plantjes hebben weer de nodige aandacht en liefde gekregen en ook de omheining heeft een mooie kleur groen gekregen. Het zonnetje scheen, echter was de wind wel frisjes waardoor we nog meer gemotiveerd waren om hard te werken.

Dankjewel Sharmila voor de organisatie en voor de lekkere lunch die we na het harde werken samen hebben gegeten!

Doet u volgend jaar ook mee?



#iedereendoetertoe