



ACTIVITEITEN VERSLAG 2024 - STICHTING AL BINA

15 JANUARI 2025

**SAMEN STERKER: EEN JAAR VOL
VERBINDING EN CULTURELE VERRIJKING**



INLEIDING

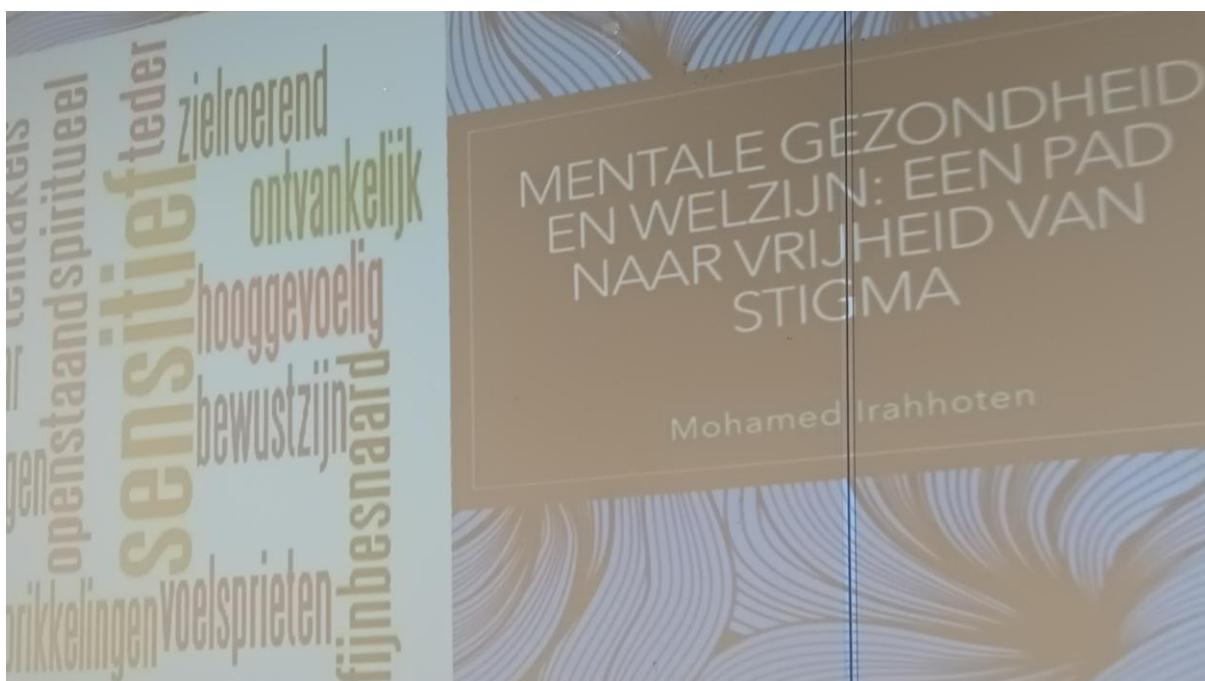
Met trots presenteren wij het activiteitenverslag van ons project tegen eenzaamheid onder Marokkaanse senioren in Utrecht. Door het jaar heen hebben we een gevarieerd programma aangeboden dat niet alleen zorgde voor betekenisvolle ontmoetingen, maar ook voor het delen van kennis, cultuur en herinneringen.

DUURZAME IMPACT

Het project heeft geleid tot blijvende verbindingen tussen de deelnemers. Nieuwe vriendschappen zijn ontstaan en worden ook buiten de activiteiten om onderhouden. De senioren geven aan dat ze niet alleen hebben genoten van de activiteiten, maar ook veel waarde hechten aan de nieuwe sociale contacten die ze hebben opgebouwd.

WEKELIJKSE BIJEENKOMSTEN: EEN VASTE BASIS VOOR ONTMOETING

Gedurende 16 weken kwamen 8-10 senioren samen voor diverse activiteiten. De sfeer was warm en vertrouwd, waarbij de deelnemers zich steeds meer openstelden voor elkaar. Tijdens de kookworkshops werden niet alleen recepten, maar ook levensverhalen gedeeld. Bij het bloemschikken ontstonden prachtige creaties én betekenisvolle gesprekken over mentale gezondheid en welzijn.







WEKELIJKSE BIJEENKOMSTEN: EEN VASTE BASIS VOOR ONTMOETING

Onze drie excursies waren hoogtepunten van het jaar. Tijdens de wandeling door het historische centrum van Utrecht (14 deelnemers) werden oude herinneringen opgehaald aan het Utrecht van vroeger. De fietstocht langs Utrechtse monumenten (12 deelnemers) bracht veel enthousiasme teweeg, waarbij deelnemers elkaar helpen en



aanmoedigden. Het bezoek aan Kasteel de Haar (15 deelnemers) was voor velen een eerste kennismaking met dit prachtige stuk Nederlands erfgoed.

KENNIS DELEN EN DIALOOG

In samenwerking met Marko kop Lombok organiseerden we een levendige discussieavond over seniorenrechten (11 deelnemers). De betrokkenheid was groot en er ontstonden waardevolle inzichten over de positie van ouderen in de samenleving.

SAMENWERKING MET PARTNERS

Met Tagmat organiseerden we drie succesvolle bijeenkomsten (elk ongeveer 25 deelnemers):

- Een diepgaande discussie over ouderenrechten in de samenleving
- Een boeiend seminar over de migratiegeschiedenis van Marokkanen in Nederland
- Een gezellige quiz-en-diner avond die veel vrolijkheid bracht





Het quiz-en-diner concept bleek zo succesvol dat we dit hebben herhaald met:

- MDO (30 deelnemers)
- MCCO (45 deelnemers)

Deze avonden combineerden educatie met gezelligheid, wat zorgde voor een perfecte mix van leren en sociale verbinding.

CONCLUSIE EN VOORUITBLIK

Het project heeft zijn doelstellingen ruimschoots behaald. De deelnemers hebben niet alleen nieuwe kennis en ervaringen opgedaan, maar hebben zich ook kostelijk vermaakt tijdens de activiteiten. De combinatie van educatieve, culturele en sociale elementen heeft gezorgd voor een rijk programma dat door de doelgroep zeer werd gewaardeerd. De ontstane vriendschappen tussen de deelnemers vormen een blijvende erfenis van dit project.

IMPACT EN BEREIK

- Totaal aantal wekelijkse bijeenkomsten: 16
- Aantal excursies: 3
- Aantal thematische bijeenkomsten met partners: 7
- Gemiddeld aantal deelnemers per activiteit: 8-45 (afhankelijk van type activiteit)
- Percentage senioren: 66-75% van de deelnemers
- Aantal betrokken vrijwilligers: 6

Met dank aan al onze deelnemers, vrijwilligers en samenwerkingspartners die dit project tot een succes hebben gemaakt.

