

IN DIT
NUMMER:

- Pre- en postnatale cursus 1
- Yoga matjes 1
- School multifunctioneel? 2
- Mandinary Health Centre 2
- Grondwetverandering? 2
- School Toubakolong 3
- Wist u dat... 4
- Vervolg Mandinary Health Centre 4

Vervolg van de pre- en postnatale cursus

Op 2-3 en 4 februari volgde de coaching opleiding voor het realiseren en organiseren van een pre- en postnatale cursus voor vrouwen en vaders aan de school voor verloskunde in Mansakonko.

Helaas was er wat miscommunicatie. De leerlingen voor de opleiding verloskunde waren nog een toets aan het maken toen wij kwamen. De coördinator en het hoofd waren er geen van beiden. Na de toets hebben wij, omdat het een heel grote groep was, alleen de theorieles gegeven. Zaterdag en zondag hadden we 29 studenten, die echt gemotiveerd waren en interesse hadden in deze cursus. We hebben ze laten ervaren wat het is om je te moeten bewegen met een dikke buik. Dat dan niet alles

mogelijk is. Het gaf veel hilariteit, maar het was ook een



Een weekend zwanger

goed leermoment, wat ze niet gauw zullen vergeten. We hebben ze zelf laten ervaren, om in een moeilijke houding toch te kunnen ontspannen. De invloed van de ademhaling, niet alleen bij het opvangen van de weeën, maar ook tijdens de bevalling. Contra indicatie

zijn benoemd en uitgelegd. De rol van de vader was soms wel een dingetje, omdat de privacy in Gambia niet altijd is gegarandeerd. Niet overal zijn éénpersoons verloskamers. Dat er dan geen vaders worden toegelaten ligt voor de hand. Toch zijn er in de afgelopen jaren veel eenpersoons verloskamers bij gekomen door renovatie of nieuwbouw. Langzaam aan dringt door, dat er een plaats hoort te zijn voor de vader bij de geboorte van zijn kind. Het was dan ook mooi om te zien, hoe gemotiveerd ook deze mannelijke verloskundigen waren, die deze cursus volgden.



Heel veel dank voor de gedoneerde eco yogamatjes

Nieuwe
matjes
voor de
school



Voor ons vertrek naar Gambia om het tweede weekend voor de pre- en postnatale cursus te verzorgen is er op facebook en in de nieuwsbrief een oproep gedaan om yogamatjes voor dit doel te doneren aan Stichting Care for Gambia. Een oproep in Yin Yoga Nederland resulteerde in

donatie van nieuwe yogamatjes door het Mica Yoga Centrum in Nootdorp. Miranda heeft veel nieuwe matjes mogen ophalen. Wij zijn deze school erg dankbaar voor deze gift. De matjes zijn allemaal in gebruik genomen. De studenten waren erg in hun nopjes met deze mooie en comfortabele matjes.

Overleg VDC in Toubakolong



De school kan multifunctioneel gebruikt worden als er ook elektriciteit is.

Het overleg met een lid van de VDC (dorpsbelang) verliep prettig. De belangrijkste punten waren het onderhoud van de school en een aansluiting op het elektrisch net-

werk.

Na wat vragen over en weer bleek dat er wel personeel was aangesteld om de school schoon te houden, maar dat het niet goed lukt, omdat het altijd heel stoffig is en er te weinig tijd is om schoon te maken. Dat komt omdat de groepen kinderen tussen de middag wisselen. Als er elektriciteit zou zijn, kan de

school 's avonds worden schoongemaakt. Een groep moeders zou hiermee willen helpen.

Daarna hebben we gesproken over de voordelen van elektriciteit op school: Hierdoor kan de school meer multifunctioneel worden. Avondlessen voor bijscholing, voor volwassenen, vrouwenclub etc.. Nailessen, zodat ze hun eigen schooluniform kunnen maken. (goedkoper voor de ouders.) Als dit goed loopt, kan men zelfs uniformen voor andere scholen maken

en zo wat geld voor de school of de community verdienen. Jongens en mannen kunnen opgeleid worden als timmerman. Ze kunnen beginnen met reparatie van de bankjes en daar ervaring mee opdoen. De moestuin kan ook 's avonds bewerkt worden. Er kan 's avonds gevoetbald worden op het speelterrein.

We hadden geen verdere argumenten nodig. aansluiting voor elektriciteit moet er komen. Wie wil dit sponsoren? Kost € 100,

Mandinary Health Centre

Mandinary Health Centre vraagt om aandacht en om hulp

In de vorige nieuwsbrieven is dit Health Centrum al ter sprake gekomen nadat vorig jaar alle bestuursleden er een bezoek hebben gebracht. Deze keer was ook de voorzitter van de VDC er om ons te ontvangen. Na een volledige rondleiding en een gesprek met het hoofd van dit Health Centre komt de concrete vraag: "Kunnen

jullie helpen om het staff house af te bouwen?".

Omdat er geen staff house is, is er ook geen personeel in de nachts, en juist dan vinden de meeste bevallingen plaats. Nu wordt er uitgeweken naar elders, wat veel tijd en kosten met zich mee brengt met alle risico's van dien. Er is al een begin gemaakt met het staff house. Het fundament ligt er en een

groot deel van de muren zijn al opgetrokken. Afsproken is, dat er een goede bouwtekening komt en een begroting. Lees verder pag.4

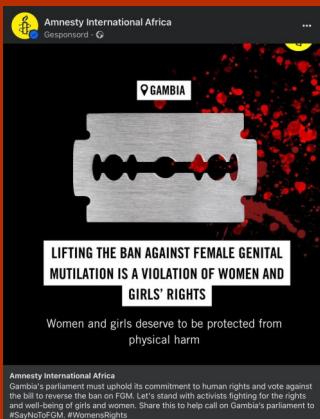


Recente ontwikkelingen in Gambia

Waar leden van de Association Care for Gambia jaren geleden zich met succes sterk voor hebben gemaakt, dreigt nu in Gambia het verbod op vrouwen besnijdenis terug te draaien. Een grote meerderheid in het parlement heeft gestemd voor een wetsvoorstel waarmee vrouwenbe-

snijdenis weer zou worden toegestaan. Acht jaar geleden werd vrouwenbesnijdenis verboden in Gambia. Daders konden bij een veroordeling een gevangenisstraf van drie jaar krijgen. Maar nu overweegt het parlement om het verbod te schrappen. Deze week werd

erover gedebatteerd in het parlement. Maar maandag werd het besluit drie maanden uitgesteld, voor nader onderzoek. Mensenrechtenorganisaties maken zich grote zorgen. Ze zijn bang dat ook andere vrouwenrechten onder druk komen te staan.



Tijdens onze laatste reis in februari zijn we ook weer naar Toubakolong geweest. Omdat Toubakolong ten noorden van de Gambia-rivier ligt, district North bank, moesten we met de ferry. Over de afstand van 14 km



deed de ferry ruim anderhalf uur, i.p.v. 30 minuten. De ferry is al langere tijd een probleem, maar noodzakelijk voor de infrastructuur, omdat je anders via de weg 200 kilometer naar het oosten moet, waar sinds kort een brug ligt.

We gingen deze keer op zaterdag, omdat dat beter uitkwam vanwege het werk van de mensen van de association en omdat we dan ook met leden van de VDC (dorpsraad) konden spreken. Jammer dat we nu niet de kinderen zouden zien, die vorig jaar ons zo enthousiast zingend ontvingen.

Bij de school ontmoetten we de conciërge weer, die er vorig jaar ook bij was, en één van de leden van de VDC. Die liet ons natuurlijk als eerste de waterpomp zien en de stelling met de grote voorraadvaten erboven. Wat een bouwwerk is dat zeg. De pomp doet het prima en er zijn op het terrein ook diverse tappunten aangelegd, zodat de kinderen ook tijdens het buitenspelen water kunnen tappen. Verder is het water voor de moestuin, die de conciërge samen met de kinderen onderhoudt. Vorig jaar

What's on...Toubakolong

nog, moesten de kinderen met een grote jerrycan een kilometer lopen om water te halen en deze op hun hoofd weer terug dragen naar de school, om de groenteplantjes water te geven. Nu is er volop water aanwezig en staat de tuin er prima bij. Er is cassave (dat was net geoogst en weer aangeplant), er worden peper-tjes verbouwd, sla en tomaten en er is ook een cashewnotenboom. En omdat er nu zoveel water beschikbaar is, is de conciërge aan de andere kant van het terrein met een nieuwe moestuin begonnen. Zo heeft het "waterproject" van vorige zomer een groot verschil kunnen maken.



De groenten en het water worden gebruikt om lunch maaltijden voor de kinderen te bereiden, die gemaakt worden door vrijwilligers. Ik zag daarvoor een weekmenu op de wand hangen. Als er groenten over is kan de school die groenten verkopen en daar andere voeding voor terugkopen (vaak wordt het gewoon geruild) of andere benodigheden voor de school.

TOUBAKOLONG LOWER BASIC SCHOOL 2022 - 2023 MENU FOR SCHOOL FEEDING DAILY			
MONDAY	BEUACHIN	RICE	EGGS/EGGFRITTERS, GREEN BEANS, PASTA, ONION AND FRESH TOMATO
TUESDAY	PLASAS	RICE	GROUNDNUT, PALM OIL, DARK GREEN LEAVES, SPINACH, TOMATO, SPINACH ONION
WEDNESDAY	MBAHAL	RICE	GROUNDNUT, LOCKET BEANS, DRIED FISH, OKRA/BITTER TOMATO
THURSDAY	CHEREH WITH GROUNDNUT SOUP	MILLET OR MAIZE	GROUNDNUT PASTE FRESH VEGETABLE ONION
FRIDAY	CASSAVA & BEANS	CASSAVA & BEANS	OIL ONION

Na de waterput en de moestuinen

bekeken we de nieuwe toiletten, waarvoor het water ook bedoeld was. Dat was een tegenvaller. De septumput is opnieuw ingestort, als gevolg van de



Ingestorte septumput

vele hoosbuien tijdens de regentijd. Dit was eerder ook al gebeurd en we hadden de mensen er op gewezen, dat het beter aangelegd moest worden, met steunbalken. Dit zou ook aan de aannemer kenbaar gemaakt zijn. De aannemer had ook moeten weten, dat het niet handig is om een septumput te bouwen op het laagste gedeelte van het terrein, waar het water naartoe stroomt en dus veel druk geeft op een septumput. We hebben echter direct duidelijk gemaakt dat de VDC dit bij de aannemer moet gaan verhalen en dat er geen kans bestaat, dat Care for Gambia voor een derde keer toiletten gaat bekostigen. Dit is altijd een lastig punt, want je moet mensen de kans geven het op hun eigen manier te doen en ook hun eigen fouten laten maken. Maar het zijn dan fouten die ze met het geld van onze donateurs maken en daar moeten we ook voor waken.

Het schoolgebouw ziet er prima uit en wordt goed gebruikt. Er wordt aan 240 kinderen les gegeven, een zogenaamde ochtend-en middag school. Inclusief de kleuterschool zitten er nu 146 jongens en 154 meisjes op deze basisschool. Er is een begin gemaakt voor een bibliotheek zodat de kinderen boeken kunnen lenen en meer lezen.



Als mensen
in hun eigen land
op een gezonde manier hun
leven kunnen opbouwen,
vervalt de noodzaak
om naar rijke landen
uit te wijken.

Miranda Bakker: Voorzitter
Vacant: Secretaris
Ellen Saris: Penningmeester
Vacant: Bestuurslid
Pijlkruidstraat 9
2165 XV Lisserbroek
Tel: 06-36270986
KvK: 53687418
ANBI: 85 09 76 327
www.careforgambia.com



“Het verschil wat we maken in het leven van anderen bepaalt, hoe betekenisvol het leven is, wat wij leiden.” Nelson Mandela

Wist u dat...

- ... Marie Sangyang handmatig naturel-zeepjes maakt voor de verkoop?
- ... Stichting Care for Gambia deze zeepjes in Nederland voor haar verkoopt?
- ... de opbrengt hiervan ten goede komt aan de doelstellingen van Stichting Care for Gambia?
- ... Marie hiermee in haar levensonderhoud kan voorzien?
- ...Ellen om die reden op 20 mei in Eindhoven op de braderie 't Hofke staat met de zeepjes van Marie?
- ... Miranda op zaterdag 1 juni in Hoofdorp op de Markt & Muziek Zomermarkt staat met informatie en spulletjes uit Gambia waaronder deze zeepjes?
- ... Corry en Nico na 12,5 jaar de kar trekken het wat rustiger aan willen doen?
- ...Ellen en Miranda al een jaar worden klaargestoomd om het over te nemen?
- ...We hopen dat ze ons met raad en daad blijven bijstaan?
- ...We ze nu al missen?
- ...Care for Gambia nu op zoek is naar nieuwe bestuursleden?
- ...Corry en Nico de beste ambassadeurs voor Gambia zijn die je maar kunt vinden?



Marie showt haar diverse zeepjes voor elk huidtype

Mandinary project

vervolg van blz. 2

Daarnaast kwam een tweede vraag: of er een uitbreiding kan komen van verloskamers. Er is er nu slechts een en zo klein, dat de vader er niet bij kan zijn als de baby wordt geboren. De uitbreiding van de verloskamers vraagt om een verbouwing, waarbij de apotheek verhuist zal moeten worden. Die kan dan komen naast het laboratorium, wat ze

zelf het afgelopen jaar hebben gerealiseerd. De bedoeling van het Health Centre is, dat het een ziekenhuis wordt waar 24uur per dag en 7 dagen in de week hulp geboden kan worden. Beide projecten zijn belangrijk. Om dit te kunnen realiseren is er geld nodig. Veel geld. We hebben een nieuwe begroting aangevraagd en de plattegronden van de gebouwen die er nu staan, want we passen die liever aan dan dat we weer opnieuw gaan bouwen. Om dat geld bij elkaar te krijgen, dienen we bij de Wilde Ganzen een aanvraag in, die na goedkeuring van het project, meestal een derde van het bedrag willen bijdragen. Daarnaast benaderen we organisaties die goede doelen financieren en geïnteresseerd zijn in gezondheidszorg in Afrika. Maar natuurlijk hopen we zoals altijd ook op uw steun, als trouwe donateur van Care for Gambia. Mogen we weer op u rekenen? Namens de bewoners van Mandinary alvast hartelijk dank!