

## Start van pre- en postnatale cursus

### IN DIT NUMMER:

- Pre- en postnatale cursus van start 1
- Gedoneerd gehoorapparaat 2
- Belastingvrij doneren 2
- Wie wil mij sponsoren? 3
- Onderwijs in Gambia 3
- Yoga matjes en meer... 4
- Binnen gekomen brief (vertaald) 4
- Speerpunt 2023 5
- Binnengekomen brief (origineel) 5
- Wist u dat 6
- Wens 2024 6

**Na veel hobbels te hebben genomen is de pre- en postnatale cursus dan toch van start gegaan.**

De bedoeling was dat 2 Gambiaanse verloskundigen in Nederland deze cursus zouden volgen. Zij zouden deze cursus dan gaan geven in Gambia. De IND werkte daar jaren lang niet aan mee. Nu dit niet door kon gaan hebben deze verloskundigen er voor gezorgd, dat Corry de lessen kon geven op de school voor verpleeg- en verloskunde in Mansakonko. Deze plaats ligt 200 kilometer het binnenland in. Afsproken is om les te geven aan 6 gemotiveerde studenten en de coördinator van deze groep studenten.

De informatie aan zwangeren is erg minimaal. Veel vrouwen, vooral de heel jonge vrouwen (soms nog tieners) weten echt niet wat er in hun lichaam gebeurd gedurende de zwangerschap en al helemaal niet wat een bevalling inhoudt. Dit is vaak

een reden voor paniek, verkeerde houdingen en daarvoor meer complicaties. Soms zelfs met ernstige gevolgen. Hoewel in de kraamklinieken



Een poster in de kraamkliniek

wel posters hangen, dringt het niet tot de vrouwen door, dat het ze kan helpen. Door van te voren deze informatie te verstrekken in groepsverband, ze te leren ontspannen, kan het de bevalling bevorderen en het herstel versnellen.

Vrijdag morgens om 6.00 uur vertrokken we zodat we toch minimaal 3 uur les konden geven. Deze dag stond volledig in het teken van ontspannen, ook als er contracties zijn. Zaterdag en zondag werd de ontspanning gecombineerd met yin yoga houdingen.

Daarbij de focus op een goede ademhaling. Een goede training om toch te ontspannen, ook als er weeën zijn. Daarnaast is er veel achtergrond informatie gegeven m.b.t. algehele gezondheid en speciale aandachtspunten voor de zwangerschap. Deze kleine groep had dan ook de cursus "Teach the teachers". De coördinator zal nu drie maanden deze houdingen en de informatie verder uitdiepen met dit groepje, zodat we in februari de hele klas mee kunnen nemen in de opleiding voor coaching: pre- en postnatale cursus voor zwangeren en de a.s. vaders". Op 29 jan. 2024 vertrekken Miranda en Corry om deze cursus verder te coachen, zodat er examen gedaan kan worden op dit onderdeel. Daarna kunnen de studenten het verder uitrollen in de diverse health centra in Gambia. Lees verder pag. 4.



Handboek voor verloskundigen

PRE-EN POSTNATAL CARE FOR WOMEN AND FATHERS



"Teach the teachers" groep

# Een gehoor apparaat maakt het verschil



**Afgelopen zomer kregen we als Stichting Care for Gambia de vraag voor een gehoorapparaat. Het is voor een verpleegkundige. Door haar gehoorprobleem voelde ze zich gediscrimineerd door collega's.**

**Overhandiging van het gehoorapparaat.**

Nico Veldman is hiermee aan de slag gegaan en vond gehoor bij Jerre gehoorzorg. Na het insturen van haar medische bevindingen heeft een medewerker van Jerre gehoorzorg een apparaat voor haar klaargemaakt en gedoneerd. Nico kon het in november meenemen naar Gambia. Lees hieronder haar bevindingen.

**Een klein gebaar kan een groot verschil maken**

## LETTER OF APPRECIATION

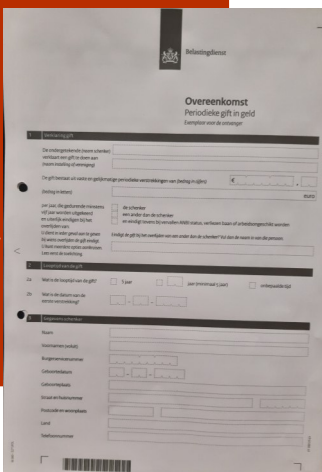
Dear Corry and Nico I am writing to express my sincerest gratitude for the exceptional hearing aids that you have offered to me. As someone who have been struggling with hearing loss, I cannot thank you enough for the difference these hearing aids are making in my life. Your commitment

to getting me a higher quality hearing aids that are technologically advanced and comfortable to wear is truly remarkable. The attention to detail and precision in the manufacturing process is evident in the superior sound quality and clarity of the device. The positive impact these hearing aids are making in my daily life is immeasurable. I no longer struggle to hear conversations or miss out on important sounds in my environment. I can now fully participate in social interactions, enjoy music, watching TV without requesting for the volume to be adjust, and be more independent. I want to extend my deepest and heartfelt thanks to the entire team at Care For Gambia Foundation for the incredible work you do in making people's lives better. Your commitment to improving the lives of individuals like myself is truly commendable, and I am grateful to have found a trusted partner in you. Please

convey my gratitude to everyone involved in the process for their exceptional and unwavering support. Your tireless efforts have made a profound difference in my life, and I am confident that countless others share the same sentiment. To Mr. Malick Manneh and Mr. Haruna Ceesay, your help was valuable. Thank you. It couldn't have been done without you and I'm so grateful for your support. Your generosity and kindness are truly inspiring and I am blessed to have you in my life. Once again thank you all for you kindness. I am proud to be a satisfied beneficiary. With sincerest appreciation,  
Ndey Fatou Njie



**Formulieren zijn bij ons verkrijgbaar**



## Belastingvrij doneren

Als je een **eenmalige gift** doet aan een goed doel of erkende ANBI instelling (algemeen nut beoogde instelling) wordt deze in box I verrekend. Het aftrekken van eenmalige donaties hebben een mini-

mum en een maximum. Giften kunnen worden afgetrokken als de gift minimaal 1% en maximaal 10% van het totale jaarinkomen betreft.

**Periodieke giften aan ANBI instellingen** (erkende goede doelen) zijn fiscaal volledig aftrekbaar.

De belastingdienst noemt het echter alleen een periodieke schenking als je gedurende (minimaal) vijf jaar hetzelfde bedrag schenkt. Om de periodieke donatie aftrekbaar te maken, moet een akte van schenking worden opgesteld. Voorheen moest dit bij de notaris, maar dat is nu niet meer nodig. Voor meer info, neem contact met ons op.

# Computer gevraagd voor Mandinary Health Centre

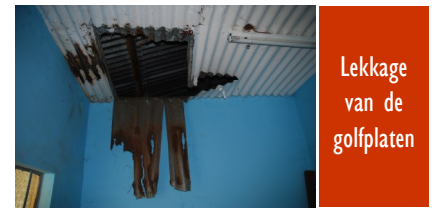


Een kijkje in de polikliniek

In de vorige nieuwsbrief is aangegeven, wat het speerpunt is voor 2024. Renovatie van het Health Centre in Mandinary.

Als eerste is er een enorme behoefte aan een goede computer om patiënten gegevens overzichtelijk op te slaan, zodat ze ook snel weer te vinden zijn. Nu gaat er veel tijd verloren met schrijven, wegbergen en weer opzoeken. Een goede computer

met printer kan hierin veel betekenen. Naast het verven en betegelen, wat voor een deel al door de plaatselijke overheid is gedaan, is er ook veel groot onderhoud nodig om het Health Centre up-to-date te maken, zodat het weer jaren mee kan. De tropische stortregens, het gebrek aan de juiste materialen en de tijd hebben hun sporen achtergelaten. Golfplaten roesten makkelijk door, door de ligging vlak bij zee. Er zijn golfplaten, die daar beter tegen bestand zijn, maar die zijn dan ook weer veel duurder. En als er geen geld is..... We gaan in 2024 weer verschillen-



Lekkage van de golfplaten

de acties houden om ook deze klus weer te realiseren, (samen met hulp van De Wilde Ganzen,) maar nu zijn we eerst op zoek naar een goede computer en printer, die we in januari 2024 willen meenemen naar Gambia. Heeft u nog een computer staan? Wij komen deze graag halen of betalen voor de verzendkosten."



# Water voor school Toubakolong



Situatie voor het waterproject

**Waterstationaries, cooking utensils and garden equipment sponsored projects by Care for Gambia Foundation 2023**

**Water project**  
The water crisis in the village was a nightmare for the inhabitants of this community. It has hindered development of the village, keeping some children away from school and contribu-

ting to potential health problems such as disease spread. Domestic animals were in great danger as they could not get adequate water. It was during this critical time, the villagers and school Management Team including Parents Teachers Association of Toubakolong Primary school expressed their fear and concern over lack of sufficient water supply system in the school also the potential risks associated with it to the members of Care for Gambia Foundation. It was against this background, under the leadership of Corry Veldman Vander voort, Care for Gambia Foundation took it upon

itself to intervene and curb the water crisis in Toubakolong Primary school for once.

**Benefits of the water project to the beneficiaries**

This water project provided access to reliable safe drinking water to over 260 pupils attending Toubakolong Primary School in Toubakolong.

- Improved school hygiene and sanitation by preventing the students from contracting water bore diseases that are caused by contaminated water or lack of water .
- The project has benefitted every one most especially women and children who are most vulnerable as far as their health is concern.
- This water project has also addressed the burden of fetching water by school children from long distance as shown in the photos above.
- The water project enhances the teaching and learning for school going children in the village.
- Stationary, cooking until and farming / garden equipment were also major challenges for the school. Care for Gambia Foundation has also intervened successfully to provide these materials to the school.
- The materials truly enhanced the teaching and learning and also

availed students the opportunity to practice gardening at school all year round.

**Sustainability/ maintenance of CFG sponsored waterproject in Toubakolong.**

The project is a community led / initiative project thus the community understands the sense of ownership. The sustainability of this water project is guaranteed as parties promised to honour the MOU regarding the sustainability of the project. (Ingestuurd door Haruna Ceesay, lid van de VDC in Toubakolong)

**"Denk je in tien jaar, plant een boom.  
\*  
Denk je in 100 jaar, geef kinderen onderwijs"**

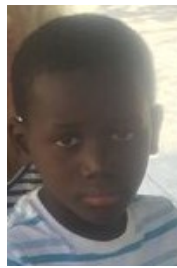


De wassertoren is klaar, met twee grote tanks

# Wie wil mij sponsoren, zodat ik naar school?



**Sanaibou Manneh** is afgelopen jaar geslaagd voor de middelbare school. Nu volgt ze een studie economie, richting Science, Engineering and Technology (wetenschap, techniek en technologieaan de GGTI school. De kosten hiervan zijn D 16.385,- of € 252,- per jaar.



**Omar Badjan** is wees en opgenomen in een gezin, die het ook niet breed heeft. Het is een intelligente jongen, zit in nu in grade 3. (groep 5). Kosten per jaar D 10.950,- = € 168,50



**Lamin Manneh** zoon van een security, broertje van Sanaibou. Dat salaris is minimaal en niet toereikend om schoolgeld te betalen. Hij zit in grade 6 Kosten D 13.545,- = € 208,38



**Mariama Badjan.** Zit in grade 3 (groep5) Kosten per jaar D 10.950,- = € 168,50 Hier van wordt €100,- gesponsord Wie wil de rest betalen? Omar Badjan (hierboven) is nu haar aangenomen broer.



**Adama Joof,** dochter van een invalide vader. In Gambia is geen sociaal netwerk zoals in Nederland. Schoolgeld betalen is een groot probleem. Adama zit in grade 6 (groep 8) Kosten per jaar D 16000,- = € 246,-



**Kombu Njie,** jongste dochter van een vrachtwagen chauffeur. Een gezin met heel intelligente en sociale kinderen. Haar ouders stellen alles in het werk om alle kinderen toch naar school te kunnen laten gaan. . Kosten: D 13.000,- = € 200, -

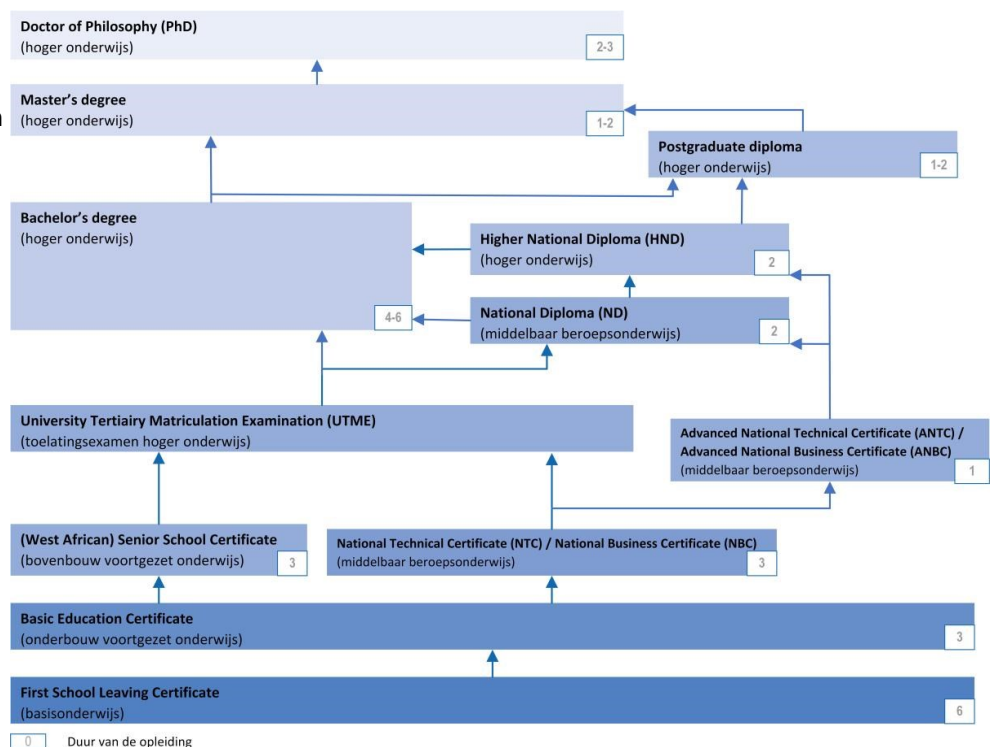
## Het onderwijs in Gambia

### Het onderwijs in Gambia is in ontwikkeling.

Als eerste is er de nursery school of kleuterschool, waar kinderen vanaf 3 jaar naar toe kunnen. Lang niet alle kinderen gaan daar naar toe. Vanaf 6 jaar gaan de kinderen naar de primery school, de lagere school zoals dat vroeger bij ons was. Het is nog maar een paar jaar geleden dat men begonnen is om er toch een basisschool van te maken, zoals wij die hier kennen. Waren de nursery scholen voorheen particuliere scholen, nu komen ze langzaam onder de hoede van de primery school. Daarna gaat iedereen naar de junior school, grade 7, 8 en 9, gevolgd door de senior school, grade 10, 11, en 12. Daarna volgt een splitsing. Er bestaat een vorm van beroepsopleiding na grade 9. De cijferlijst na het examen van grade 9 geeft toelating voor bepaalde beroepsopleidingen. Deze beroepsopleidingen bestaan voornamelijk uit praktijk met

terugkom dagen op school. Zo zie je dat veel bouwvakkers na grade 9 in de praktijk het bouwen leren. De toekomstige aannemers volgen eerst de senior school om dan door te stromen naar de hogere beroepsopleiding met praktijk. Voor de zorg kunnen studenten na de juniorschool opgeleid worden voor

voor verpleeghulp. Verpleegkundigen moeten de senior school afgesloten hebben met goede examen cijfers. Elk jaar ervaring in de zorg wordt erg gewaardeerd en kan tot promotie leiden. Naast opleiding is de praktijk en ervaring een heel belangrijke scholing. Alleen een bachelor opleiding leidt niet automatisch tot een hoger salaris



## Yoga matjes gevraagd en meer...



**Het vervolg van de pré en postnatale zorg zal begin februari plaats vinden.**

Samen met de coördinator en de 6

studenten, die in november deze cursus "Teach the teachers hebben gevolgd, is nu de uitdaging om 52 cursisten op te leiden tot coach. Na af-

ronding van deze opleiding zullen zij in staat zijn een cursus op te zetten en deze te begeleiden voor de zwangere vrouwen. En een paar lessen, waarbij ook de aanstaande vaders bij zullen zijn

In november hebben we al een tien yoga matjes meegenomen. Maar als we alle 52 studenten willen opleiden hebben we zeker nog minimaal 16 matjes nodig.

Als er mensen zijn, die nog een matje hebben liggen een deze niet gebruiken, laat het ons weten. U mag ze opsturen op onze kosten of we komen ze ophalen

PAGINA 4  
Als de studenten kunnen laten zien dat ze de theorie en de praktijk beheersen en slagen voor het examen, krijgen ze een certificaat en het handboekje "pre- en postnatal care for women and fathers"



Een kijkje in het klaslokaal

## Water voor school Toubakolong



Situatie voor het waterproject

**Wateropslag, kookgerij en tuingereedschap, gesponsord project van Stichting Care for Gambia.**

**Waterproject**

De watercrisis in het dorp was een

nachtmerrie voor de inwoners van deze gemeenschap. Het heeft de ontwikkeling van het dorp belemmerd, sommige kinderen weggehouden van school en bijgedragen aan mogelijke gezondheidsproblemen zoals de verspreiding van ziekten. Huisdieren liepen groot gevaar omdat ze niet voldoende water konden krijgen.

Het was tijdens deze kritieke tijd dat de dorpelingen en het schoolmanagementteam, inclusief de ouder-lerarenvereniging van de Toubakolong basisschool, hun angst en bezorgdheid uitten over het gebrek aan voldoende watervoorzienings-systeem in de school en over de potentiële risico's die daarmee gepaard gingen aan de leden van Care

for Gambia. Foundation. Het was tegen deze achtergrond dat, onder leiding van Corry Veldman Vander voort, Stichting Care for Gambia het op zich nam om in te grijpen en in één keer de watercrisis op de Toubakolong Primary school op te lossen.

**Voordelen van het waterproject voor de begunstigden.**

- Dit waterproject bood toegang tot betrouwbaar, veilig drinkwater aan meer dan 260 leerlingen van de Toubakolong Primary School
- Verbeterde schoolhygiëne en sanitaire voorzieningen door te voorkomen dat leerlingen waterziektes oplopen die worden veroorzaakt door vervuild water of gebrek aan water.
- Iedereen heeft geprofiteerd van het project, vooral vrouwen en kinderen, die het meest kwetsbaar zijn als het om hun gezondheid gaat.
- Het waterproject verbetert het lesgeven en leren voor schoolgaande kinderen in het dorp.
- Schoolmateriaal, kookgerei en landbouw-/tuingereedschap waren een grote uitdagingen voor de school. Stichting Care for Gambia heeft met succes ingegrepen om deze materialen aan de school te verstrekken.

**WILDE GANZEN**

Klein project Groot verschil

- De materialen verbeterden het lesgeven en leren echt en gaven studenten ook de mogelijkheid om het hele jaar door op school te oefenen met tuinieren.

**Duurzaamheid/onderhoud van door CFG gesponsord waterproject in Toubakolong.**

Het project is een door de gemeenschap geleid initiatiefproject, waardoor de gemeenschap het gevoel van eigenaarschap begrijpt. De duurzaamheid van dit waterproject is gegarandeerd omdat partijen hebben beloofd het MOU met betrekking tot de duurzaamheid van het project te respecteren.

Ingestuurd door Haruna Ceesay, lid van de VDC in Toubakolong met nog wat andere foto's



Casave watergeven met de nieuwe gieters



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

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

**Miranda Bakker: Voorzitter  
Corry Veldman: Secretaris  
Ellen Saris: Penningmeester  
Cherif Sakho: Bestuurslid  
Nico Veldman: Bestuurslid**

**Rijksstraatweg 34**

**8468 BH Haskerdijken**

**Tel: 0513-671236**

**KvK: 53 68 74 18**

**ANBI: 85 09 76 327**

**Bank: NL29RABO 030 69 65 054**

**NL29RABO  
030 69 65 054**

## **Wist u dat....**

- ...in het jaar 2023 de waterbron op de school in Toubakolong is gerealiseerd?
- ... dat is gelukt door onze donateurs en in samenwerking met stichting De Wilde Ganzen?
- ... wij onze donateurs hier heel erkentelijk voor zijn?
- ... wij zonder uw hulp weinig kunnen realiseren?
- ... wij als bestuur hopen, ook volgend jaar weer op u te mogen rekenen?
- ... de vele (kleine) bijdragen het grote verschil maken in vele mensenlevens?
- ... de pré- en postnatale cursus “teach the teachers” door Corry is gegeven?
- ... die is gegeven op de school voor verpleeg- en verloskunde?
- ... de coördinator van die groep de lessen ook heeft gevolgd?
- ... zij samen de lesstof herhalen en de poses trainen?
- ... zij in februari Corry assisteren voor de coaching cursus pré- en postnataal?
- ... de geslaagden een handleiding voor coaches krijgen?



**Heel fijne en gezellige feestdagen  
Een in alle opzichten een voorspoedig en  
liefdevol 2024**