



**QUIET**  
Den Haag

# Dit is Quiet Den Haag.

JAARVERSLAG 2024 • januari 2025

## Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b> .....	<b>03</b>
<b>Organisatie Quiet Community Den Haag</b> .....	<b>04</b>
<b>Quiet Den Haag in cijfers</b> .....	<b>06</b>
<b>Members</b> .....	<b>07</b>
<b>Sponsors</b> .....	<b>08</b>
<b>Duurzame financiering</b> .....	<b>08</b>
<b>Donateurs</b> .....	<b>08</b>
<b>Samenwerkingspartners</b> .....	<b>09</b>
<b>De noodzaak van steun en samenwerking</b> .....	<b>09</b>
<b>Vertellen</b> .....	<b>10</b>
<b>Verzachten</b> .....	<b>12</b>
<b>Versterken</b> .....	<b>16</b>
<b>Verbinden</b> .....	<b>18</b>
<b>Vertrouwen</b> .....	<b>19</b>
<b>Blik op 2025 en conclusie</b> .....	<b>20</b>

## Voorwoord

### Quiet Den Haag in 2024: Groei en Versterking

In 2024 is onze Quiet Community in Den Haag wederom fors gegroeid. Door de toename van het aantal members, vrijwilligers, sponsors en activiteiten, konden wij nog meer geluksamomenten aanbieden dan in de eerste anderhalf jaar van ons bestaan.

Het afgelopen jaar is het aantal members van Quiet Den Haag gestegen van bijna 900 personen naar bijna 1450 personen. Dit laat zien dat mensen die behoefte hebben aan onze steun ons steeds beter weten te vinden. Het laat helaas ook zien dat armoede nog steeds een groot probleem is in Den Haag en dat er veel mensen zijn die onze hulp nodig hebben. De groei in het aantal members vroeg ook om een groei van ons aanbod en onze organisatiekracht. Door het toenemende aantal vrijwilligers, partners en sponsors konden we gelukkig aan deze vraag voldoen. Hun inzet en solidariteit hebben ons in staat gesteld om nog meer geluksamomenten (gratis producten, activiteiten, workshops en cursussen) te realiseren.

De enthousiaste inzet van onze vrijwilligers is niet onopgemerkt gebleven. Terwijl we pas twee en een half jaar bestaan, mochten we al een nominatie voor de Haagse vrijwilligersprijzen in de wacht slepen. Dit gaf een enorme boost aan onze vrijwilligers waarvan het overgrote deel bestaat uit members. Deze waardering voelt als een enorme aanmoediging om ons mooie werk voort te zetten!

Het afgelopen jaar hebben we ons vooral gericht op de versterking van onze members en onze organisatie. Door (onder andere) nieuwe samenwerkingsverbanden met diverse partners aan te gaan, konden we een breder scala aan workshops, trainingen en cursussen aanbieden. We hadden een volle en gevarieerde kalender van activiteiten, dit hielp onze members om hun vaardigheden en talenten (verder) te ontwikkelen en hun zelfvertrouwen te vergroten.

Kortom, het fundament van Quiet Den Haag is ook dit jaar weer flink verstevigd. We blijven vastberaden om nog meer mensen te helpen die in armoede leven. We zijn dankbaar voor de hartverwarmende steun en hulp van onze vrijwilligers, partners, sponsors, financiers, fondsen en de gemeente Den Haag die dat voor ons mogelijk maken. We kijken ernaar uit om in de komende jaren nog meer groei en positieve verandering te realiseren!

Namens het bestuur van de Stichting Quiet Community Den Haag,

Jan-Ite de Ruijter  
voorzitter

### Vertellen, verzachten, versterken en verbinden op basis van vertrouwen

Quiet Den Haag zet zich in voor mensen die financieel kwetsbaar zijn. Quiet neemt armoede niet weg, maar verlicht door te **vertellen** over armoede. Quiet **verzacht** de armoedesituatie met producten en diensten (via lokale sponsors) en helpt members zichzelf te **versterken** doordat ze weer mee kunnen doen en aan hun talenten en vaardigheden kunnen werken.

## Organisatie Quiet Community Den Haag

### Bestuur in 2024



**Jan-Ite de Ruijter**  
Voorzitter



**Martijn Vogelzang**  
Peningmeester



**Dionne Dinkhuijsen**  
Secretaris



**Evert Wind**  
Algemeen Bestuurslid

Het bestuur is onbezoldigd en komt zes keer per jaar bijeen. De bestuursleden adviseren over de begroting, het beleid, personeelszaken en de jaarplannen.

### Team



**Tine Strous-Delaere**  
Projectleider en coördinator vrijwilligers



**Joyce Meijer**  
Coördinator communicatie en sponsoring



**Karel Sadi**  
Coördinator members



**Gerard Roeleveld**  
Coördinator deelplatform en administratie

We zijn het jaar 2024 gestart met 2 FTE, verdeeld over 3 personen. Vanaf mei werd het team uitgebreid met een coördinator deelplatform en administratie naar 2,67 FTE verdeeld over 4 personen.



## Organisatie Quiet Community Den Haag

### Vrijwilligers

Vrijwilligers bij Quiet bestaan uit zowel members (member-vrijwilligers) als niet-members ('externe' vrijwilligers). Thans hebben wij 47 vrijwilligers, waarvan er 32 tevens member bij Quiet zijn. De vrijwilligers zijn in teams verdeeld en zetten zich in voor verschillende werkzaamheden binnen Quiet, te weten:

- inloopochtend (gastvrouw / gastheer)
- organisatie en begeleiding van activiteiten
- inschrijven van members
- nabellen van members
- digitale ondersteuning van members
- communicatie (fotografie, tekstschrijven, video e.d)
- werven van sponsors
- klussen
- ondersteunende werkzaamheden

### Haags Keurmerk voor Vrijwilligers

Sinds december 2023 heeft stichting Quiet Community Den Haag het 'Haags Keurmerk voor Vrijwilligersorganisaties'. We hebben dit keurmerk ontvangen na een intensieve leergang (bij PEP Den Haag), waarbij we o.a. ons vrijwilligersbeleid hebben opgesteld.

### Nominatie Haagse Vrijwilligersprijs

We zijn trots op het feit dat we in 2024 waren genomineerd voor de Haagse vrijwilligersprijs in de categorie vrijwilligersorganisatie. Dit betekende een enorme waardering voor onze vrijwilligers die zich vol overgave en passie inzetten voor onze community.

### Opleiding en stagiairs

Diverse medewerkers van Quiet Den Haag hebben in 2024 cursussen gevolgd over onder andere mentale gezondheid, motiverende gespreksvoering en vrijwilligersbegeleiding.

Ook biedt Quiet Den Haag jaarlijks plek aan meerdere stagiairs.



## Quiet Den Haag in cijfers

Onderstaand overzicht vat Quiet Den Haag in cijfers samen, wat betreft het aantal members, sponsors, activiteiten en geluksmomenten. Hoewel cijfers inzicht geven, zeggen ze niet alles over de impact die onze activiteiten hebben. Verderop in dit verslag is meer te lezen over hoe wij verschil maken door te vertellen, verzachten, versterken en verbinden op basis van vertrouwen.

### Quiet Den Haag in cijfers

	2022*	2023	2024
<b>Members (huishoudens)</b>	105	329	536
<b>Mensen</b>	285	895	1446
<b>Sponsors</b>	13	40	71
<b>Vrijwilligers</b>	4	35	47
<b>Geluksmomenten**</b>	310	1923	5299
<b>Inloopochtenden</b>	29	87	100
<b>Overige activiteiten</b>	12	145	233

\* Quiet Den Haag startte in 2022. De eerste inloopochtend vond plaats op 28 juni 2022. De eerste geluksmomenten werden ook vanaf toen via ons innovatieve deelplatform verzilverd.

\*\* Onder geluksmomenten verstaan wij aanbiedingen van producten en diensten die wij van sponsors ontvangen en die wij via ons deelplatform aan onze members kunnen verstrekken. Denk hierbij aan een etentje in een restaurant, tickets voor een voorstelling, een kappersbeurt, maar ook producten zoals een fiets, huishoudelijke artikelen of meubilair. Kleding en speelgoed, die tijdens de kledingmarkten en speelgoedmarkten zijn uitgedeeld zijn in 2023 nog niet meegenomen in de cijfers. Ook spullen (zoals verzorgingsproducten, boeken en houdbare etenswaren) die weggegeven worden via de haal- en brengkast en de weggeeftafel tijdens de inloop zijn niet meegenomen in 2023. Vanaf 2024 zijn we deze wel (grotendeels) gaan registreren, dit verklaart deels ook de grote toename in het aantal geluksmomenten (naast dat het aanbod ook gegroeid is in 2024).

## Members

### Wederom flinke groei in 2024

Het aantal members is in 2024 weer flink gegroeid. Waar we het jaar begonnen met ca. 330 members (members zijn bij ons huishoudens/gezinnen), eindigden we het jaar met bijna 540 huishoudens in ons memberbestand, wat neerkomt op bijna 1500 personen, waarvan ca. 600 kinderen onder de 18 jaar. Bij de start van Quiet hebben we de meeste members ontmoet bij de voedselbanken waar we regelmatig hebben geflyerd. Maar er zijn ook mensen member geworden door doorverwijzing via andere partnerorganisaties en de laatste tijd komen er steeds meer members bij door mond tot mond reclame van onze eigen members, zij zijn onze ambassadeurs.

Wij werken op basis van vertrouwen, wie de schaamte en het wantrouwen overwint door over onze drempel te stappen is welkom (we vragen geen bewijsstukken of administratie als voorwaarde om in te schrijven). Hierdoor bereiken we mensen die niet altijd bij andere instanties in beeld zijn. Een groot gedeelte van onze members leeft van een uitkering, maar er zijn ook members die ondanks hun werk niet rond kunnen komen en net te veel verdienen om in aanmerking te komen voor toeslagen of andere regelingen die ondersteuning bieden. Daarnaast hebben veel van onze members een migratie achtergrond en zijn zij de Nederlandse taal niet altijd machtig.

Het aantal members is voor Quiet geen doel op zich. Het bouwen van een community, waar de mensen zich verbonden mee voelen is voor ons belangrijker. Om onze members actief te houden is voldoende aanbod van sponsors en samenwerkingspartners belangrijk. En om zoveel mensen kwalitatief te kunnen bedienen is ook voldoende aandacht en menskracht nodig. Dat vraagt iets van onze organisatie. Om die reden hebben we in 2024 hard gewerkt aan het stevig neerzetten van onze organisatie.



## Sponsors

### Steeds meer sponsors weten de weg naar Quiet te vinden

Zonder sponsors kan Quiet Den Haag niet bestaan. Via ons eigen netwerk, deelname aan de Maatschappelijke Beursvloer, netwerkpartners en het netwerk van Quiet Nederland hebben meer sponsors zich aan Quiet Den Haag verbonden. Veel Haagse theaters zijn betrokken, maar ook kleine ondernemers als een beautysalon, restaurant, kappers, slager, bakker of grotere organisaties actief in o.a. persoonlijke ontwikkeling zijn aangehaakt. Voorbeelden van de geluksmomenten die zij bieden staan beschreven in de paragraaf 'Verzachten'.

## Duurzame financiering

### Bewuste inzet op een mix van financiering

Voor het voortbestaan van Quiet Den Haag is een duurzame financiering belangrijk. We zetten daarom bewust in op een mix van financiering: gemeente, serviceclubs, particulieren, fondsen en bedrijven. We zijn erg blij en dankbaar dat een aantal van deze financiers zich al voor meerdere jaren aan Quiet Den Haag heeft verbonden. We hopen dat we in de komende jaren meer partijen duurzaam (voor meerdere jaren) aan Quiet kunnen verbinden, zodat we door kunnen gaan met onze missie en onze continuïteit gewaarborgd blijft.

Aan de andere kant proberen we onze risico's laag te houden en werken we vooralsnog met kortlopende contracten wat betreft de mensen die in dienst zijn bij Quiet. Afgelopen jaar hebben we een continuïteitsreserve gecreëerd om tegenvallende resultaten in de toekomst op te kunnen vangen.

## Donateurs

### Financiële steun

Zonder financiële steun is er geen Quiet Community Den Haag. Naast de steun van sponsors is ook de steun van donateurs van groot belang voor onze stichting. Quiet Den Haag heeft een 'Founding Family', die voor een periode van drie jaar financiële steun toegezegd heeft. We ontvangen daarnaast ook eenmalige donaties vanuit ons netwerk of via de donatiepagina van de website van Quiet. In 2024 hebben we van een aantal fondsen (soms meerderjarige) ondersteuning ontvangen, dit stelt ons in staat om onze werkzaamheden goed uit te kunnen voeren en zo onze members steeds beter te ondersteunen.



## Samenwerkingspartners

### Samen sterker

Quiet Den Haag zet zich nadrukkelijk in voor samenwerking met organisaties die een meerwaarde kunnen bieden voor onze members. Wij geloven dat je door samenwerking veel meer bereikt. Organisaties waar wij mee samenwerken zijn bijvoorbeeld de Voedselbank, Vraagelkaar, Stichting Harlin, PEP Den Haag, Vincentiusvereniging, Stichting Leergeld, het Armoedefonds, Museon Omniversum, Stichting Jacobahof, Wijkz, Indigo preventie, Stichting Duizendschoon, Digisurfer, TCM Taal, Stichting Sintvoorieder1, Stichting Schets, The kids foundation en de gemeente Den Haag.

Medewerkers van Quiet Den Haag zijn op de hoogte van het bestaan van de verschillende organisaties die iets kunnen betekenen voor de members. Ondanks dat Quiet geen hulpverleningsorganisatie is, zien we het wel als onze taak om members op een goede manier door te verwijzen.

Daarnaast neemt Quiet deel aan diverse partneroverleggen in de stad die zich bezighouden met armoedeverzachting en -bestrijding.

## De noodzaak van steun en samenwerking

Zo lang armoede in Den Haag bestaat, blijft Quiet Den Haag nodig om de situatie van mensen in armoede te kunnen verzachten en te helpen om te zorgen dat zij zichzelf kunnen versterken. Om dat te kunnen doen blijven wij - en daarmee onze members - afhankelijk van de steun van alle hierboven genoemde sponsors, donateurs, fondsen, serviceclubs en samenwerkingspartners. Wij zijn dan ook heel dankbaar voor de fijne steun en samenwerking die we hebben mogen ervaren in 2024.



## Vertellen

### Lawaai voor stille armoede

Quiet vertelt over armoede in Nederland. Via de 'armoedeglossy' Quiet500, presentaties, nieuwsbrieven, lezingen, quiet.nl, social media en artikelen en reportages in (samenwerking met) relevante media. Achter iedere situatie schuilt een verhaal. Lawaai maken voor (stille) armoede noemen we dat. Door hierover te vertellen hopen we dat de negatieve vooroordelen afnemen en dat er meer kansengelijkheid ontstaat. Ook Quiet Den Haag besteedt veel aandacht aan 'vertellen'.

#### Regionale en landelijke pers

Quiet Den Haag haalde ook afgelopen jaar weer diverse keren zowel landelijke als regionale media. Zo was er een interview met de regionale radiozender Den Haag FM (Haagse Helden) en sprak RTL Nieuws twee keer met onze members.

#### Netwerkbijeenkomsten

In 2024 woonden we diverse armoede-overleggen en netwerkbijeenkomsten bij. Daarnaast hebben we op diverse locaties en gelegenheden presentaties en interviews gegeven over armoede, denk hierbij aan scholen, Haags verhaal en in theater De Vaillant.

#### Interviews met onze members op de website van Quiet

We vinden het belangrijk om onze members aan het woord te laten en ze te laten vertellen over hun situatie, hoe ze daarin terecht gekomen zijn, hoe ze daarmee omgaan en wat Quiet voor hen betekent. Op onze website lees je de verhalen van members Safa, Pieter, Gerda en Judy.



#### Samenwerking met Fontys Hogeschool voor Journalistiek en OnlyHuman

Sinds het najaar van 2023 is er een samenwerking tussen de Fontys Hogeschool voor Journalistiek en Quiet Den Haag. De hogeschool doet een onderzoek naar de beeldvorming over mensen in armoede. Aan dit onderzoek werken members van Quiet Den Haag mee. Vanuit dit onderzoek is een project met studenten opgestart. De interviews die hieruit voortkomen mogen wij gebruiken om te vertellen over armoede.

Heel fijn dat we op deze manier een bijdrage kunnen leveren aan belangrijk onderzoek en nog meer verhalen over mensen in armoede kunnen delen, waarmee we het taboe rondom armoede hopelijk kunnen doorbreken!

## Vertellen

In 2024 hebben we via de maatschappelijke beursvloer een samenwerking met Only Human kunnen vinden. Communicatiemedewerkers die bij Only Human tussen projecten in zitten kunnen zich inzetten voor Quiet Den Haag door interviews met members, vrijwilligers, sponsors en samenwerkingspartners te verzorgen. Dat helpt ons enorm om hun belangrijke verhalen te kunnen vertellen.

### Social Media

Op onze social media kanalen ([LinkedIn](#), [Facebook](#) en [Instagram](#)) lees je over verschillende activiteiten van Quiet Den Haag en wat die betekenen voor onze members.



*'Bij Quiet is er altijd een luisterend oor, je kan altijd terecht. Ik durf nu beter hulp te vragen en te ontvangen. Het heeft ervoor gezorgd dat ik nu sterker in mijn schoenen sta. De armoedestress is weg.'*

## Verzachten

### (Weer) meedoen aan de maatschappij

Quiet geeft geen geld aan haar members. Quiet community's verzachten de situatie van mensen in armoede door hen producten, diensten en activiteiten aan te bieden, die door (vaak lokale) sponsors worden gedoneerd. Het gaat om zaken waar eigenlijk geen geld voor is, van een keer naar een restaurant tot kaartjes voor een concert. Door de krapte van het budget moeten members keuzes maken en blijft er vaak alleen ruimte over om (voor zover toereikend) te voorzien in de basisbehoeften. Door het aanbod van onze sponsors kunnen onze members weer meedoen aan de maatschappij.

Mee kunnen doen is belangrijk op veel gebieden. Het geeft eigenwaarde, vermindert eenzaamheid, het biedt de mogelijkheid talent en potentieel te benutten, het is een investering in jezelf, het is bevorderlijk voor de gezondheid en maakt gelukkig.

Veel mensen in armoede ervaren veel stress door hun situatie. Momenten van ontspanning zijn daarom, naast producten en functionele diensten, belangrijk om hun situatie te verzachten.



#### Geluksmomenten via ons deelplatform, de Quiet-app

Het aanbod van onze sponsors en samenwerkingspartners noemen wij 'geluksmomenten'. De aanbiedingen worden eerlijk, efficiënt en snel verspreid via een innovatief deelplatform (de Quiet-app) waar alle Quiet-members toegang toe hebben. Dit deelplatform is in opdracht van Quiet Nederland in Tilburg ontwikkeld door Freshheads en wordt continu doorontwikkeld.

In 2024 hebben we heel veel verschillende geluksmomenten kunnen aanbieden. Een paar daarvan willen we hier graag uitlichten:

#### Naar het theater

Veel Haagse theaters/concertgebouwen steunen Quiet, waaronder Paard, Amare, Korzo, Diligentia, theater Dakota, de Vaillant en het Zuiderparktheater. Ook Stage Entertainment steunde ons met tickets voor een musical in het Circustheater. Met dank aan deze partners hebben we veel members een middag of avond uit kunnen bezorgen.

#### Naar de Beekse Bergen en de Efteling

Ook dit jaar stelde Safaripark Beekse Bergen een flink aantal tickets inclusief consumpties



## Verzachten

beschikbaar voor onze members. Met een bus vol members vertrokken we naar Hilvarenbeek voor een onvergetelijke dag. Door een samenwerking met stichting Leergeld konden wij met 150 mensen vanuit Quiet Den Haag een hele dag naar de Efteling. De reacties van onze members waren hartverwarmend.



*'De kinderen en ik hebben onwijs genoten van het uitje naar de Efteling! Wij zijn super dankbaar en blij dat we mee mochten. Zeker omdat het voor mij financieel niet haalbaar was.'*

### Voorzien in basisbehoeften

Onder onze members is de behoefte aan basisbenodigdheden, zoals kleding en speelgoed voor kleine kinderen, groot. Op ons kantoor aan de Scheepersstraat staat permanent een kledingrek en een weggeefkast (boeken en speelgoed) waar members gratis spulletjes mogen komen uitkiezen. Daarnaast worden er tijdens elke inloopochtend spulletjes verdeeld en elke dinsdag kunnen members tijdens de inloopochtend kleding uitkiezen en mee nemen. Een van onze vrijwilligers geeft er zelfs stylingadvies bij. Dankzij gulle donateurs (vaak particulieren uit ons netwerk), die mooie, nette kleding, speelgoed en boeken aan ons doneren is dat mogelijk. Van de Kids Foundation ontvingen wij voor alle kinderen tot en met 12 jaar op maat gemaakte kledingsets, zo konden we meer dan 800 kledingsetjes uitdelen. Daarnaast ontvingen we dit jaar van Uniqlo en Padma textiles veel mooie nieuwe kleding voor zowel volwassenen als kinderen. Daar hebben we veel members blij mee kunnen maken!



### Producten via het Armoedefonds

Via het Armoedefonds ontvangen wij regelmatig menstruatieproducten en andere verzorgingsproducten. Deze zijn door ons verspreid tijdens de inloopochtenden, via de haal en brengkast en de weggeeftafel. Ook hebben we verzorgingspakketten uitgegeven via het deelplatform (Quiet-app), om zo een eerlijkere verdeling te realiseren.



## Verzachten

### Groen

Dit jaar mochten we voor het eerst een grote hoeveelheid kamerplanten uitdelen die werd aangeboden door Royal Lemkes, zo konden we onze members letterlijk in de bloemetjes zetten.

### Beautydag

Ook dit jaar konden wij dankzij Soroptimistclub Voorburg Rijswijk e.o. en Beautysalon Sparkle in Style weer 30 vrouwelijke Quiet-members in de watten leggen met een heerlijke beautydag vol gezelligheid, behandelingen, cadeautjes en een lekkere lunch met verschillende hapjes en drankjes. Iedereen genoot zichtbaar. Een aantal members gaf aan dat ze al jaren niet meer hadden genoten van een beautybehandeling en dat ze zich weer gezien voelden.



### Verjaardag

Van Kooman's poppentheater kregen we 25 verjaardagsfeestjes in hun theater gedoneerd, niet alleen konden de jarigen en hun genodigden genieten van een mooie voorstelling maar ook werd er gezorgd voor een hapje, drankje en een cadeautje voor de jarige. Door een samenwerking met Gebakplaats mochten wij vanaf de zomer 2024 elke maand jarige kindjes aanmelden. Deze kindjes werden op hun verjaardag verrast met een mooie luxe verjaardagstaart, wat een feest!

### Sinterklaas

Met Sinterklaas hebben we dit jaar voor het eerst samengewerkt met Sintvoorieder1 en zo werd ons kantoor voor een paar dagen omgetoverd tot een pakjeshuis van waaruit we meer dan 500 cadeaupakketjes aan de kinderen van Quiet hebben uitgedeeld. Voor de gezinnen die geen mogelijkheid hadden om de cadeautjes op te halen, gingen er nog een paar pieten langs de deuren om ze langs te brengen.

### Kerst

Onze sponsor In2Talent sponsorde meer dan 500 mooie nieuwe warme fleecedekens voor al onze members. De trainees van In2talent zorgden voor een mooie kerstkaart en een feestelijke verpakking. De leerlingen van het Johan de Witt-college besloten om daar een mooie kaars aan toe te voegen. In de week voor kerstmis konden we samen met de trainees en leerlingen de kerstcadeaus aan 500 members uitdelen.

## Verzachten

Dankzij onze samenwerking met de Iris Hond foundation werd eerste kerstdag op magische wijze beleefd. 200 members van Quiet werden uitgenodigd om deel te nemen aan het fantastisch georganiseerde kerstdiner van het Haags Kersthuis in de Grote Kerk.

### Winterfeest en zomerfeest

Samen met onder andere Stichting Jacobahof organiseerden we in de maand januari een groot winterfeest en in juni een groot zomerfeest. Members en buurtbewoners vierden samen feest op het terrein van het Jacobahof. Beide feesten waren georganiseerd in festivalstijl met kraampjes, drinken, eten, muziek en activiteiten. In totaal waren er op elk feest ongeveer 400 bezoekers.

### Urgente noden

Dankzij een paar gulle donateurs konden we weer een flink aantal laptops onder onze members verdelen en we konden een grote groep members voorzien in een urgente behoefte, zoals een nieuwe fiets, een nieuw bed, een wasmachine of koelkast.

### Nog veel meer geluksmomenten

Natuurlijk zijn dit niet de enige geluksmomenten die we hebben kunnen aanbieden. Ook bezoeken aan de kapper, het restaurant, een Ooievaart, stadswandelingen en de vele andere activiteiten, workshops en mooie producten die we van particulieren en ondernemers ontvingen zorgden allemaal voor een geluksmoment voor onze members. In totaal konden we het afgelopen jaar 5299 geluksmomenten verzorgen (zie ook pag. 6).



## Versterken

### In beweging en ontwikkeling

In 2024 heeft Quiet Den Haag haar inspanningen om haar members te versterken verder uitgebreid. Dankzij de samenwerking met diverse lokale partners, bedrijven en partnerorganisaties, konden we onze support en services naar een hoger niveau tillen. Ons doel was om niet alleen onmiddellijke noden te verlichten, maar ook om duurzame veranderingen te bewerkstelligen in het leven van onze members.

Wij horen sommige members vertellen dat ze niet (meer) buiten kwamen en door Quiet weer in beweging komen en ergens naartoe gaan, al is het bijvoorbeeld maar naar één van onze inloopochtenden. Zoiets lijkt klein, maar is vaak het begin naar het opbouwen van vertrouwen, het doorbreken van het isolement en vervolgens steeds verdere groei.

#### Educatieve en versterkende activiteiten

Naast de ontspannende activiteiten die we aanbieden met behulp van onze sponsors en donateurs, bieden we onze members ook educatieve en versterkende activiteiten aan, zoals workshops en cursussen.



#### Mentale trainingen

Er zijn dit jaar meerdere trainingen en workshops gegeven op het mentale vlak:

- 'Goed zorgen voor jezelf' en 'First Aid in Mental Health' van Indigo Preventie
- Individuele coaching (o.a. het weghalen van blokkades en belemmeringen zodat je weer beter kan functioneren) van Fly, the sky is the limit;
- Contact maken met jezelf en anderen (hoe stel je je relationeel op en hoe bouw je aan vriendschappen) van Vraagelkaar;
- Learning Dreams (in kleine stapjes werken aan het behalen van doelen en verwezenlijken van dromen) van Stadslink;
- 'Luister Eens' (hoe ga je het gesprek aan over mentale gezondheid) van Diversion;
- 'Het begint bij mij' (hoe krijg je balans in je gezin en andere opvoedtips) van Peer3, en;
- Individuele coaching van Organize Genius (hoe creëer ik rust, orde en structuur, zodat er weer ruimte komt om te ontwikkelen en prettiger te leven).

#### DigiBoost

In 2023 is de opleiding 'DigiBoost', een opleiding Nederlandse taal en digitale vaardigheden, gestart in samenwerking met TCM Taal, HorizonTaal, DigiSurfer en de gemeente Den



## Versterken

Haag. Er was ontzettend veel belangstelling voor deze opleiding onder onze members en er werd met heel veel betrokkenheid en enthousiasme aan deelgenomen. De deelnemende members hebben vijf maanden lang, twee keer per week lessen gevolgd. In maart hebben de deelnemers de opleiding met een diploma afgerond, zij mochten de refurbished laptop die ze tijdens de opleiding hadden gebruikt behouden.

### Financiële voorlichting

In samenwerking met ABN AMRO en Univé organiseerden we financiële workshops. In deze workshops werden tips gegeven over de financiële regelingen die er zijn, wanneer je er aanspraak op maakt en hoe je het moet aanvragen. Ook werden er tips gegeven over waar je op moeten letten bij (het afsluiten van) verzekeringen.

### Administratieve ondersteuning

Eenmaal per week is er een spreekuur bij Quiet waar members terecht kunnen met administratieve en fiscale hulpvragen.

### In beweging komen

Samen met een aantal partners (Jacobahof, GGD, stichting Jeugdwerk en de buurtsportcoaches) worden er iedere week wandeltochten met na afloop koffie georganiseerd vanuit het Jacobahof, zo ontmoeten de members elkaar en zorgen ze dat ze fit blijven.

### Tandarts

Een aantal members heeft gratis een herstelbehandeling van het gebit gekregen bij onze sponsor (Tandheelkundig Centrum Jan van Nassau). Het is bijna niet in woorden uit te drukken wat een verschil in kwaliteit van leven het veroorzaakt als je weer kan lachen en zonder pijn door het leven kan.



### Creatieve workshops

In samenwerking met Museon Omniversum in het MuseumLAB in Escamp worden creatieve workshops aangeboden. Een stagiaire bij het Museon Omniversum, die de kunstacademie doet, verzorgt daar regelmatig kunstworkshops, waarbij verschillende thema's en technieken aan bod komen. Aan het einde van de reeks workshops was er een feestelijke expositie waar de members hun creaties ten toon hebben gesteld voor andere members en familieleden. Eén van onze members verzorgt bijna wekelijks sieradenworkshops.

## Versterken

Ook heeft een member die tevens vrijwilliger is workshops gegeven in het maken van beelden van papier maché en het haken van een mooi vest. Het was ongelofelijk tof om te zien hoe mooi de vesten zijn geworden en hoe trots de makers hem dragen!

### Hoe Vera deelnam aan onze creatieve workshops en ze nu zelf geeft

Een mooi voorbeeld is het verhaal van onze member Vera. Vera kwam voor het eerst in contact met Quiet bij de bingo die met een aantal samenwerkingspartners werd georganiseerd in Laak eind november 2023. Ze werd member en kwam graag naar de creatieve workshops die Quiet samen met het MuseumLab organiseert. Daar kon ze haar creatieve talent goed kwijt, zo goed dat wij haar de vraag hebben gesteld of ze zelf een workshop wilde organiseren om anderen ook te leren over materialen en technieken. Vera bleek een na-tuurtalent en geeft nu al haar derde reeks workshops bij Quiet voor de andere members. Nadat ze eerst members beelden heeft leren maken met papier maché, leert ze nu haaktechnieken waarbij er een prachtig en warm vest wordt gemaakt. Vera is blij dat ze haar talent nu kan inzetten om anderen iets te leren en wij zijn super trots op haar!

### Vrijwilligerswerk

Naast deelname aan educatieve, creatieve, sportieve en mentale workshops en trainingen, kunnen onze members zichzelf ook ontwikkelen en versterken door hun talenten te ontplooiën en vrijwilligerswerk bij ons te verrichten. Inmiddels zijn 32 members als vrijwilliger bij ons actief in verschillende vrijwilligersteams.

## Verbinden

Quiet is een community. Dat betekent dat Quiet een groep is van mensen die iets met elkaar gemeen hebben. Dat scheidt een band. Dat Quiet helpt verbinden is dan ook een logisch gevolg van de activiteiten die wij verrichten. Dat gebeurt enerzijds automatisch en onbewust, anderzijds zoeken wij heel bewust op verschillende manieren naar verbinding, zowel voor onze members als voor onze organisatie.

### Inloopochtenden

Wekelijks vinden er inloopochtenden plaats. Op dinsdagochtend bij het buurtlokaal van Stichting Jacobahof en op vrijdagochtend bij het MuseumLAB van Museon Omniversum in Escamp. Een groot aantal members komt bijna iedere week en geeft aan zich heel erg thuis te voelen bij Quiet. Wij hebben goede gesprekken met de members, maar de mem-



## Verbinden

bers hebben ook mooie gesprekken met elkaar en er worden veel vriendschappen gevormd. Zo bouwen de members aan hun eigen netwerk.

We zijn blij dat we samen kunnen werken met Stichting Jacobahof en Museon Omniversum. Door de samenwerking ontstaat een welkome kruisbestuiving voor iedereen.

### Warm doorverwijzen

Naast dat wij members onderling met elkaar verbinden, kunnen wij hen ook verbinden aan andere sociale organisaties die hen verder kunnen helpen. Doordat onze members zich veilig en vertrouwd voelen bij ons, komen zij via ons bij organisaties terecht die zij anders wellicht niet zo snel zouden benaderen.



*'Ik ben meer gemotiveerd, sterker en zelfstandiger sinds ik ben lid geworden van Quiet. Ik heb veel nieuwe mensen uit verschillende culturen leren kennen, dat is erg prettig en ik leer er ook veel van.'*

### Netwerk verbinden

Ook het verbinden van het sociale netwerk vinden wij belangrijk. Op die manier worden lijntjes korter en kunnen (medewerkers van) verschillende organisaties elkaar sneller vinden, waardoor de benodigde hulp voor onze doelgroep beter beschikbaar wordt.

## Vertrouwen

Quiet werkt op basis van vertrouwen. Wij gaan ervan uit dat mensen hun schaamte en wantrouwen hebben overwonnen als ze bij ons aankloppen. Daarom helpen we iedereen die om hulp vraagt zonder dat diegene hoeft aan te tonen hoe arm hij/zij is. Daarnaast vinden wij een persoonlijke benadering belangrijk (vanuit onze communitygedachte). Wij merken dat onze members zich hierdoor veilig en vertrouwd voelen bij ons en dat ook expliciet benoemen. In een veilige omgeving durven members aan te geven wat ze echt nodig hebben, dat geeft ons de mogelijkheid om beter mee te denken en op maat te ondersteunen.

## Blik op 2025 en conclusie

### Verdere groei

De verwachting is dat het aantal members in 2025 via het opgebouwde netwerk zal doorgroeien. In een aparte wervingsstrategie is beschreven hoe wij onze doelgroep bereiken. We verwachten aan het einde van 2025 ongeveer 650 tot 700 members ingeschreven te hebben, wat neerkomt op ca. 2000 personen.

Om zoveel mensen kwalitatief te kunnen bedienen is ook voldoende aandacht en menskracht nodig. Dat vraagt iets van onze organisatie. Het stevig neerzetten van onze organisatie blijft in 2025 daarom een belangrijk punt van aandacht.

Gezien de groei in het aantal members en de grootte van de stad Den Haag, mag het aanbod van sponsors nog veel uitgebreider en diverser worden. Om die reden hebben we begin 2025 een medewerker aangenomen die zich in beginsel en voornamelijk met het werven van sponsors bezig houdt.

### Blijven versterken

Versterken is voor de Quiet Community's en dus ook voor Quiet Den Haag heel erg belangrijk. Voor 2025 staan daarom al meerdere cursussen en workshops op het programma en blijft de samenwerking met onze partners die hier een bijdrage aan leveren heel erg waardevol. Ook voor het versterken van onze eigen organisatie is deze samenwerking van groot belang.

### Conclusie

Al met al is Quiet Den Haag ook in 2024 gegroeid. We hebben honderden members en hun gezinnen kunnen ondersteunen en we kijken ernaar uit dat ook in de komende jaren te blijven doen.



