



Stichting
Care for Natural
Nederland

JAAERVERSLAG 2025



Stichting Care for Natural

VOORWOORD

Met trots presenteren wij het jaarverslag van Stichting Care for Natural over het jaar 2025. Dankzij de inzet van onze vrijwilligers en donateurs hebben wij opnieuw stappen kunnen zetten in het realiseren van onze doelen.

In een tijd waarin maatschappelijke uitdagingen zichtbaar en voelbaar waren, de onrust in de wereld toeneemt en de polarisatie elke dag meer zichtbaar wordt, hebben wij ons vooral gericht op onze doelen en uitdagingen. We hebben brandwondenpatiënten behandeld in het ABCC, het HBEC verder uitgebreid naar het HBBEC - het Honey Bee and **Bird** Educational Center, het bloeddrukproject verder vormgegeven, een paasfeest georganiseerd en kinderen (en volgels!) blij gemaakt met een voetbal.

Wij zijn dankbaar voor het vertrouwen en de steun die wij ontvangen van onze donateurs en sponsors.

Namens het bestuur danken wij iedereen die in 2025 heeft bijgedragen aan het succes van onze stichting. Samen blijven wij bouwen aan een duurzame en positieve invloed op mens en natuur!

Heel veel kijk- en leesplezier!

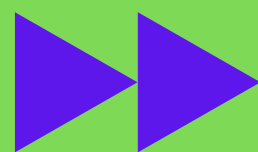
Maaïke van Leeuwestijn



*Maaïke van Leeuwestijn
Voorzitter*

TERUGBLIK 2025

ONTWIKKELINGEN IN
GAMBIA





►► INFRASTRUCTUUR

Met de komst van de Senegambia Highway is de infrastructuur in Gambia aanzienlijk verbeterd. Verschillende nieuwe wegen zijn aangelegd en aangesloten op deze hoofdroute, waardoor de bereikbaarheid in het land is toegenomen. Om de verkeersveiligheid te waarborgen, zijn de wegen voorzien van zogenoemde 'sleeping police' (verkeersdrempels), zodat het geen racebanen worden.

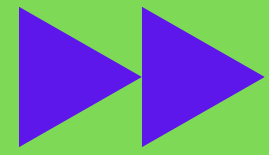
Momenteel wordt er gewerkt aan het viaduct (fly-over) bij Sukuta en aan de uitbreiding van het aantal rijstroken richting de 'Turntable', het drukke verkeersknooppunt waar dagelijks files ontstaan. Deze ontwikkelingen vormen een zeer gewenste en positieve stap vooruit voor Gambia.



DEMONSTRATIES

In 2026 is het weer tijd voor verkiezingen, de politiek belooft altijd veel tijdens verkiezingen. Gambia heeft beslist vooruitgang geboekt maar er blijft nog veel te wensen over. Denk aan het vooruitzicht op banen, vreemde overheidsbemoeienis in bedrijfszaken (zoals een bedrijf, dat een zeer gunstig internettarief aanbood, plotseling werd verboden door de overheid), corruptie en het efficiënt functioneren van het juridische systeem. Jongeren hebben de toekomst en zijn regelmatig de straat op gegaan om te demonsteren, meestal vreedzaam. Helaas zijn er velen gearresteerd om onbekende redenen waarbij het geweld vooral van de handhavers kwam.



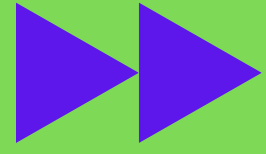


INFLATIE EN PRIJSSTIJGINGEN

'Things are getting more expensive every day. How to survive?'

De dynamische wereld eist dat we steeds bijsturen. In Gambia zijn de prijzen voor bepaalde zaken verbazingwekkend stabiel (rijst, olie) en andere, vooral voor de gezonde producten, absurd snel stijgend. Alhoewel er op landbouwgebied goede ontwikkelingen zijn, bijvoorbeeld in het telen van rijst, blijft de productiviteit van de samenleving zeer onder de maat waardoor zelfs lokale (landbouw)producten vaak veel duurder zijn dan geïmporteerde groentes en fruit. Het blijft voor ieder gezin keihard knokken om één voedzaam maal per dag te eten. Ze hebben vaak geen idee wat waardevolle voeding is en wat niet. We gaan helpen om kennis over een gezonde leefstijl in onze omgeving aan te bieden. Overleven is slechts wat de meesten zichzelf ten doel stellen, alles daarbuiten zijn luxe gedachten.





BACKWAY NAAR EUROPA

People are getting more desperate every day: no jobs, no future, and no government helping young people create opportunities'

De snelle aanwas van jonge mensen die van school komen en geen passende baan kunnen vinden, de teruggestuurde jongeren uit Europa, het niet hoog scorende toeristische niveau en een regering die weinig of niets onderneemt om Gambia op de internationale markt te promoten, maakt dat de kans op een degelijke baan nihil is. En zelfs een degelijke baan levert een salaris op waarvan je voor nog geen 70% kunt rondkomen. Het gras in Europa is gewoon altijd groener! Zelfs als er honderden verdrinken op de zeeroute, is het nog steeds de moeite van het proberen waard. En dus vertrekken er wekelijks veel overvolle boten vanuit Gambia en omliggende landen om de levensgevaarlijke reis te maken naar de landen waar wel werk is. Ze hopen vandaaruit hun families hier te ondersteunen. Het maakt het lastig om goede werknemers te vinden nu de aantallen van diegenen die echt willen werken, sterk is verminderd.



PROJECTEN STICHTING CARE FOR NATURAL 2025



Bloeddruk opnemen op
de markt



Brandwond genezen,
pigmentatie rest nog



HBEC Paasactie, leren en lol!



Voetballen leuker dan
vogels neerschieten met een
katapult

ALOE VERA BURN WOUND CENTER FOR CHILDREN



Het was iets minder druk in het ABCC. We denken dat het transportgeld naar ons toe velen nekt. Als we geld in kas hebben, helpen we daarmee, maar helaas is dat niet altijd zo. Kebba en Ollie staan werkelijk dag en nacht klaar, zelfs op een zondag komen ze behandelen. Een gemiddelde behandeling (11 behandelingen) kost rond de 90 euro. Sommigen zijn zwaarder verbrand, velen zijn met 6 behandelingen al helemaal klaar.



Bezoekers worden geïnspireerd en willen de behandeling leren. Soms komen mensen van heinde en verre voor een spoedcursus, die we gratis geven. Als straks het boek, de **Aloe Vera Training Manual** klaar is, momenteel nog in afwachting van design door een vrijwillige professional in Nederland, kunnen we de trainees het boek aanbieden ter ondersteuning. We rollen de behandeling dan breder en op meer verantwoorde wijze uit met de juiste kennisoverdracht. We gaan ervan uit dat het niet alleen nationaal of regionaal maar ook internationaal impact zal hebben.



We blijven ons inzetten voor het ABCC, onder andere door fondsenwervende acties, zodat wij onze zorg en expertise kunnen blijven aanbieden aan de kinderen en baby's die ons nodig hebben. Blijf ons helpen alstublieft.



74 succesvolle behandelingen met de Aloe Vera Fresh Leaf Treatment

ALOE VERA BURN WOUND CENTER FOR CHILDREN



Het dak van de Umbrella hut was dringend aan vervanging toe. Dank zij een mooie donatie van goede vrienden van de stichting hebben we het dak, voor het regenseizoen, compleet laten vernieuwen.

ALOE VERA BURN WOUND CENTER FOR CHILDREN



De pouchmethode voor moeilijk te bedekken brandwonden, op bijvoorbeeld bewegende lichaamsdelen en gezicht, is succesvol dankzij de ongelooflijke inzet van vrijwilligers die de pouches financieren en naaien.

Vrijwilligers naaiden meer dan 1000 pouches

ALOE VERA BURN WOUND CENTER FOR CHILDREN



De AMS (Aloe Vera Moringa Oleifera en Sheabutter) crème krijgt steeds meer bekendheid. Het werkt goed voor uiteenlopende huidproblemen, maar er zijn ook mensen die het gewoon een lekkere crème vinden.

De crème blijkt ook fantastisch te werken voor allerlei huidklachten bij dieren. Het is een eer om een middel te creëren dat zoveel verlichting geeft.

Voor wonden (zowel diepe als oppervlakkige) maken we HONEY HEALING OINTMENT met zink-oxide. Een betaalbaar middel om de gruwelijke wonden, die tropische parasieten bij vooral dieren veroorzaken, helpen genezen. Ook voorkomt het dat vliegen eitjes leggen in dierenoren met wonden, als het tenminste niet te heet is, anders glijdt het van bloedende oren af. De veterinaire dienst van de overheid koopt het in voor hun klanten. We verkopen het in kleine potjes van 22gr om het efficiënt en goedkoop aan te kunnen bieden.



AMS CREAM
Aloe Vera - Moringa Oleifera - Sheabutter

Treats various ailments, heat rashes, eczema, mild skin infection, burns

- ✓ For all skin types
- ✓ Only the best natural ingredients
- ✓ Organic
- ✓ Not tested on animals

MADE IN THE GAMBIA

Call for more information: +220 700 1781

We produceerden honderden AMS-CREAM potjes en tubes

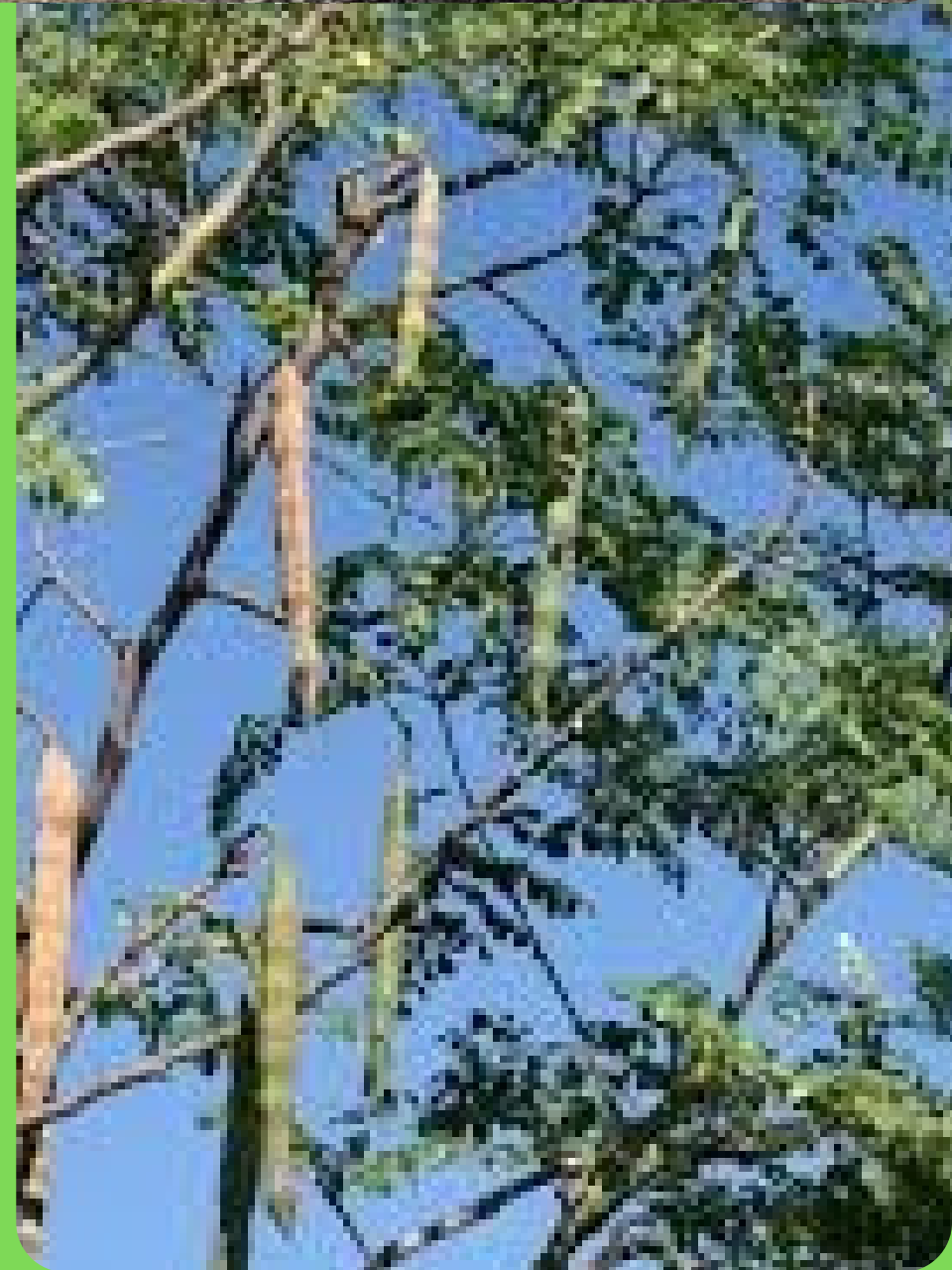
FOOD SECURITY



Het doel van het project Food Security is een bijdrage leveren aan voedselzekerheid voor Gambianen. Onze focus ligt op het inspireren van de Gambiaanse bevolking in het aannemen van een gezonde levensstijl.

Basisadviezen zoals voldoende bewegen, vermijden van stress, voldoende slaap en voldoende groenten en fruit zijn al een uitdaging voor mensen die elke dag weer moeten overleven en weinig tot geen ruimte hebben om aanpassingen in hun leven door te voeren.

We willen mensen enthousiast maken voor een gezonde leefstijl. Vertellen dat ze door de vele natuurlijke bronnen die Gambia rijk is en die zowat in elke compound groeien, zich zelf kunnen helpen.



FOOD SECURITY - BLOEDDRUKPROJECT

Het bloeddrukproject is erg belangrijk om mensen bewust te maken van de risico's van een te hoge bloeddruk. 48% van de vrouwen en 34% van de mannen in Sub-Afrika heeft een afwijkende bloeddruk (bron WHO). Dat zijn schokkende cijfers! Dat een gemiddelde gezin geen geld heeft om bloeddrukmedicijnen te kopen zal duidelijk zijn. We zetten ons in om te helpen voorkomen door metingen te doen en advies te geven over de mogelijke oorzaken en hoe mensen er zelf wat aan kunnen doen. We geven informatie over welke planten in de omgeving ze kunnen gebruiken en welke doseringen ze moeten gebruiken.

We doen doorlopend veel onderzoek en delen onze kennis en effectiviteit om de groeiende gemeenschappen voor te lichten. Een absolute noodzaak in Gambia om invaliditeit door o.a. herseninfarcten en -bloedingen te voorkomen met alle sociale en economische ellende van dien. Mensen leren zichzelf te helpen met dat wat de natuur biedt, is onze missie!

69 mensen bezochten onze stand op de markten om hun bloeddruk te laten meten. 10 % van deze mensen had een te hoge bloeddruk



FOOD SECURITY - HONEY BEE EDUCATIONAL CENTER



Het Honey Bee Educational Center (HBEC) heet voortaan het **Honey Bee and Birds Educational Center (HBBEC)** omdat er op Mariamakunda veel verschillende vogels zijn te spotten. We leren mensen graag hoe belangrijk vogels zijn voor de natuur en hoe de verscheidenheid aan vogels Gambia onderscheidt van elk ander Afrikaans land.

Gasten hebben prachtige foto's gemaakt die we tentoonstellen in het HBBEC. En we zijn bezig met een interactieve quiz waarbij u vogelgeluiden leert herkennen!

Bijenoogst

Met de bijen gaat het slecht, onze 18 volken hebben geen druppel honing voor zichzelf meer, maar wel brood (baby's) te voeden. Oorzaak is de schokkende boomkap in de afgelopen 6 maanden. We moeten met spoed een betere omgeving vinden voor tien bijenvolken om ze te helpen overleven.

Mocht een lezer een goed thuis weten voor een volk en de ontvanger kan ons de kast vergoeden, dan brengen we het volk graag naar een nieuwe bestemming. We hebben het erg met ze te doen. Suiker bijvoeren is natuurlijk een optie maar is tegen onze principes en niet vol te houden.



FOOD SECURITY: GO FIT

Go Fit is een voedingssupplement gemaakt van pindakaas, moringa en honing. Al enkele jaren zamelen we via verschillende acties geld in om Go Fit uit te delen in het binnenland van Gambia. Het voedsel in het binnenland is vaak minder gevarieerd en minder voedzaam dan aan de kust, simpelweg omdat mensen daar doorgaans minder te hebben besteden.

Voor de distributie werken we samen met de toeristenchauffeurs van www.explorethegambia.nl. Zij nemen tijdens hun trips naar het binnenland potjes Go Fit mee en delen deze samen met de toeristen uit aan de lokale bevolking.

Daarnaast geven we regelmatig Go Fit aan onze brandwondenpatiëntjes, omdat de voedingsstoffen het genezingsproces kunnen ondersteunen. De mensen die Go Fit hebben ontvangen, reageren zeer enthousiast. De toeristenchauffeurs krijgen vaak de vraag of ze weer potjes bij zich hebben om uit te delen. Mensen met klachten zoals vermoeidheid, verminderde eetlust, chronische hoofdpijn en gewrichtspijn geven aan dat hun klachten aanzienlijk zijn verminderd sinds zij Go Fit gebruiken.



RONDLEIDINGEN



We hebben weer leuke groepen ontvangen en rondgeleid op Mariamakunda. Het is altijd fijn om bezoekers te verrassen met onze eenvoudige Aloe Vera-behandeling en de verbazingwekkende resultaten.

En het is een prettige manier van fondsenwerving want van de donaties die we ontvangen, kunnen we bijvoorbeeld weer verband kopen.

In december hebben we een groep student-verpleegkundigen ontvangen. Hun bijzondere interesse lag bij de brandwondenkliniek en zij zijn geïnspireerd door de behandeling en de resultaten. Ook het bloeddrukproject had hun belangstelling. De studenten waren onder de indruk van onze aanpak!

SAMENWERKING DIERENHULP

De hulp aan dieren blijft een belangrijk aandachtspunt voor de stichting. In Gambia zijn dieren vooral 'functioneel' en als zij hun functie verliezen, belanden ze vaak op straat. We hebben talrijke honden en katten opgevangen en een fijn thuis voor hen gevonden. Zo ook voor een aantal teefjes die volledig uitgeblust waren van het aan de lopende band baren van puppies. Deze honden zijn gesteriliseerd en ondergebracht in een fijn huis waar ze nu vooral van hun pensioen kunnen gaan genieten!



VOETBALLEN VOOR DE KINDEREN



Kinderen in Gambia hebben één gemeenschappelijke hobby: voetballen! Bij gebrek aan voetbal worden soms sokken opgerold tot een bal om zo toch met elkaar te kunnen spelen.

Een tijdverdrijf op de zondagen is ook met een katapult vogels uit de boom schieten. Dat laatste willen we natuurlijk voorkomen en zo hebben we vlak voor Pasen de actie 'voetballen voor de kinderen' opgezet. En met succes! Dankzij uw giften en donaties hebben we **42 voetballen** kunnen uitdelen door heel Gambia. We hebben de toeristenchauffeurs voetballen meegegeven op hun trips naar het binnenland. Samen met de toeristen hebben zij de voetballen uitgedeeld in de dorpen.

Zoals met alles in Gambia, wordt ook de voetbal gedeeld. Zo kunnen honderden kinderen met elkaar hun geliefde sport uitoefenen. En hebben we honderden vogels gered!

PAASFEEST OP MARIAMAKUNDA



Speciaal voor de kinderen van de staf in Kololi en Mariamakunda en de kinderen uit de community in Mariamakunda hebben we een paasfeest georganiseerd. De kinderen hebben uitleg gekregen over de betekenis van Pasen, ze hebben eieren geschilderd, eieren gezocht, eierdopjes van bamboe geschilderd en, als echte Afrikaanse kinderen, een wedstrijdje 'een ei op je hoofd lopen' gedaan. Het was een groot succes!

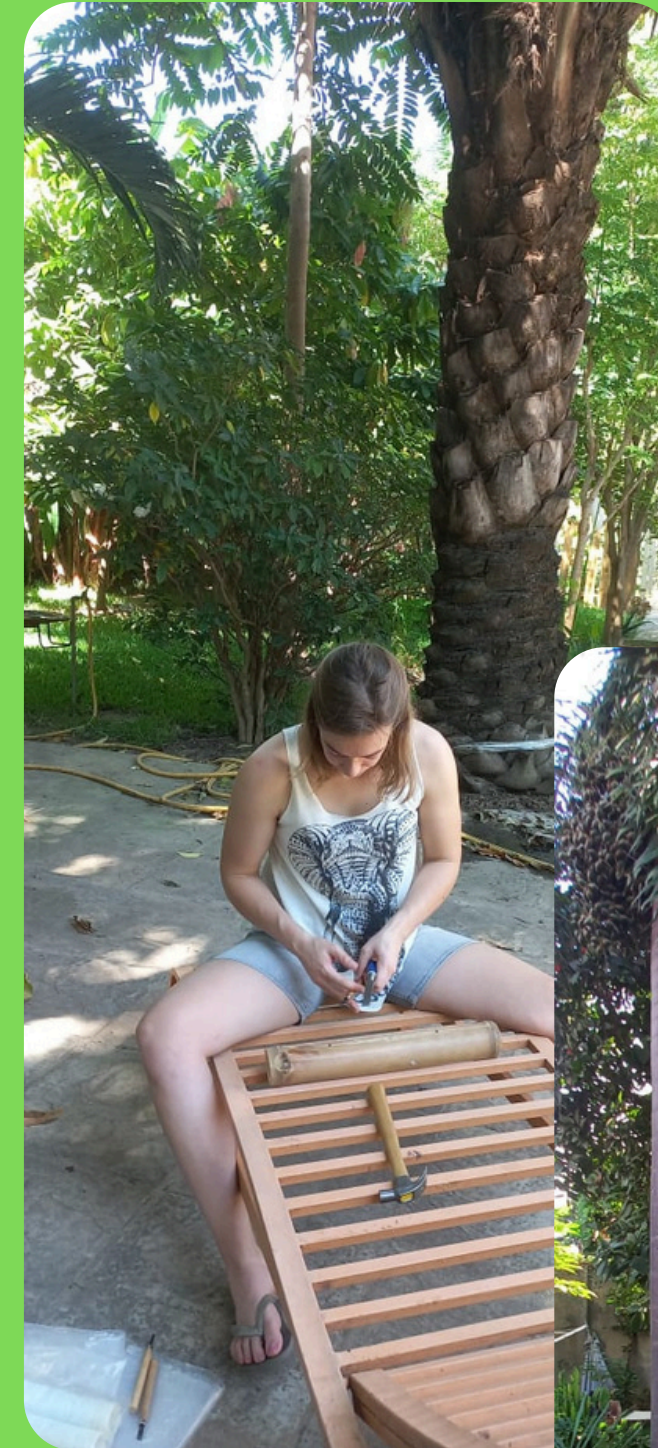


CREATIEVE WORKSHOP IN MARIAMAKUNDA

Als stichting willen we graag het 'goud' van de natuur gebruiken. Dit doen we natuurlijk met het Aloe vera Burn wound Center for Children, het Honey Bee and Bird Educational Center, het bloeddrukproject én de inheemse bomen en planten in Mariamakunda.

De natuur biedt veel materialen, zoals bamboe, om leuke souvenirs mee te maken voor toeristen. Zo is het idee ontstaan een creatieve workshop te ontwikkelen in Mariamakunda. Toeristen komen naar Mariamakunda om leuke souvenirs te maken die we vervolgens in de winkel in Mariamakunda en Kololi verkopen aan toeristen. De opbrengst van de workshop en de verkoop gaat naar het onderhoud van en de materialen voor het brandwondencentrum. Zo slaan we 3 vliegen in 1 klap: de toeristen hebben een leuke dag, we gebruiken natuurlijke materialen en het helpt om het voortbestaan van de kliniek te garanderen.

Dankzij de voorbereidingen, inventiviteit en hulp van onze trouwe en gezellige vrijwilligers, die notabene een koffer vol gereedschap meenamen, hebben we een aantal voorbeelden kunnen maken. Bamboe is lastig om mee te werken; het scheurt snel en het is erg hard. Maar we hebben flink geoefend en de toeristen mogen komen!



HET HUISHOUDBOEKJE VAN...

In december zijn we gestart met de actie 'Het huishoudboekje van...'. De kosten van levensonderhoud in Gambia zijn de afgelopen periode sterk gestegen, wat veel mensen in een wanhopige situatie brengt. Inkomens groeien niet mee met de inflatie, waardoor zelfs met hard werken het einde van de maand vaak niet wordt gehaald. Dit leidt tot stress en slapeloze nachten; mensen zorgen minder goed voor zichzelf en besparen soms zelfs op hun eigen maaltijden om hun kinderen te kunnen voeden.

Met 'Het huishoudboekje van...' willen we mensen helpen met een eenmalige gift en/of maandelijkse sponsoring. Tijdens onze marktbezoeken in het kader van het bloeddrukproject horen we veel schrijnende verhalen. Hoewel ons uiteindelijke doel het bevorderen van zelfredzaamheid is, hebben mensen in de huidige omstandigheden vooral behoefte aan een steuntje in de rug en een hart onder de riem.

Voor het huishoudboekje van Binta hebben we in totaal €256,- aan donaties ontvangen. Een bedrag waar zij ongelooflijk dankbaar voor is en dat haar financiële zorgen voorlopig heeft verlicht.

Financiële zorgen kunnen verlamvend werken: er is nauwelijks ruimte om vooruit te kijken of te genieten van wat er wél is. We zijn dankbaar dat we met deze actie mensen weer enig vooruitzicht kunnen bieden.

MIJN KASBOEK	
INKOMSTEN	UITGAVEN
LOON	Huur
D 5000	D 4000
	Elektriciteit
	D 500
	Water
	D 90
	Telefoon
	D 150
	Eten
	D 2500
	Zeep
	D 150
	Total
	D 7390
	ELKE MAAND D -2390

De munteenheid in Gambia is dalasi.
100 dalasi is ongeveer E 1,18

IN MEMORIUM: MARLOES KOK

De dag na het paasfeest in Mariamakunda is tot ons grote verdriet Marloes Kok overleden. Marloes was Claudette's beste vriendin, steun en toeverlaat en rots in de branding. Marloes heeft in haar 28 jaar in Gambia enorm veel werk verzet voor kinderen en educatie. Voor veel studenten was zij een klankbord, een vriendin, een moeder of een buddy. Ze had een niet te evenaren enthousiasme. Marloes was indirect een belangrijke pilaar voor onze stichting omdat zij als geen ander Claudette 'staande' wist te houden als zij er emotioneel doorheen zat. Wij, en ontelbaren met ons, zijn een zeer dierbare, onvervangbare, daadkrachtige en liefdevolle vriendin verloren.



Marloes
MARIE LOUISE ELISABETH KOK

caring

loving

committed

considerate

enthusiastic

loyal

adventurous

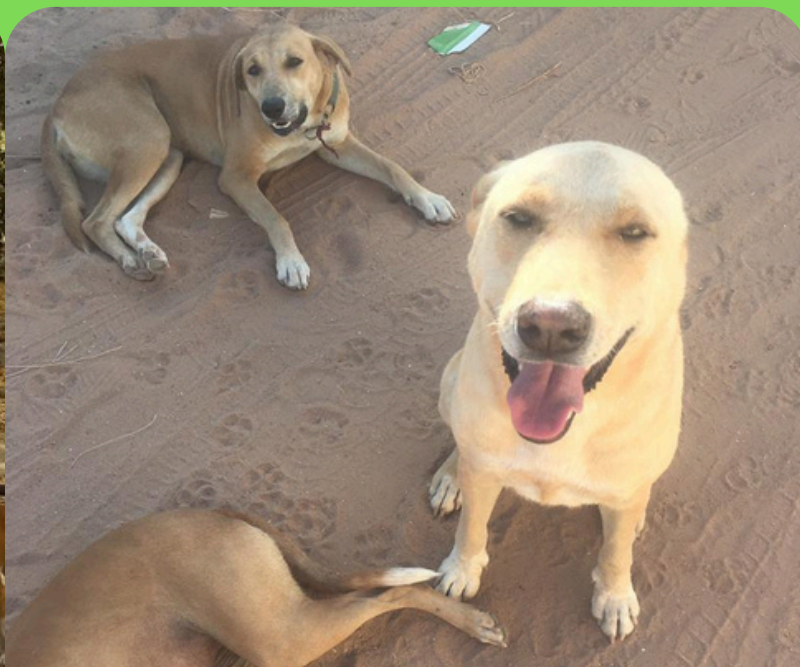
organized



TERUGBLIK 2025

We zijn trots op de activiteiten en de ideeën die we hebben ontwikkeld om geld bij elkaar te krijgen voor onze projecten. Onze grootste uitdaging is en blijft het betalen van de salarissen van de staf in Mariamakunda. Dit zijn de mensen die onze projecten succesvol maken en daarmee zoveel andere mensen helpen en zij liggen ons na aan het hart.

We blijven energiek en creatief, óók in 2026. Namens alle mensen in Gambia: hartelijk dank voor uw donaties, uw inspiratie en uw onafhoudende steun!



VOORUITBLIK 2026

We kunnen het niet vaak genoeg benadrukken: onze grootste uitdaging is het betalen van de salarissen van de staf in Mariamakunda. De toenemende armoede en polarisatie in Europa, evenals de wereldwijde onrust en aanhoudende conflicten, hebben een grote impact op de fondsenwervende activiteiten. We kijken elke bestuursvergadering een jaar vooruit en maken dan de balans op. Helaas kunnen we, zoals we er nu voor staan, geen jaar meer vooruit. Dat heeft grote gevolgen, natuurlijk op onze projecten maar vooral voor de mensen in Mariamakunda. Het doel van de stichting is het creëren van zelfredzaamheid, met name door het hebben van werk. Als we mensen moeten laten gaan vanwege onvoldoende fondsen, dan hebben we, na alle inzet en energie die we erin hebben gestoken, ons doel niet behaald.

Maar u kent ons, wij zijn doorzetters! We hebben nieuwe acties opgezet waar we hoge verwachtingen van hebben. Daarnaast hebben we besloten geen nieuwe projecten meer op te zetten en ons volledig te focussen op het Aloe vera Burn wound Center for Children, de uitbreiding van het bloeddrukproject en de doorontwikkeling van het Honey Bee and Bird Educational Center. De opbrengsten van onze acties worden gebruikt voor de salarissen van de staf en het onderhoud van het brandwondencentrum.



Kebba Sanyang, projectcoordinator



Olly da Silva



De tuinvrouwen

ALOE VERA BURN WOUND CENTER FOR CHILDREN

Gelukkig hebben we vorig jaar het dak van de kliniek kunnen vervangen en daar zijn we geweldig mee geholpen. De volgende noodzakelijke reparatie is het aanrecht in de kliniek. Het is doorgerot en niet meer te repareren. De kraan en afvoer lekken en we lossen dit nu op met een opvangbak onder het aanrecht wat verre van wenselijk is in een kliniek. Een goede kwaliteit tweedehands metalen aanrechtblad en de vervanging van de kapotte kraan en installatie kost rond de 300 euro.

Ook het betonnen wachtbankje is door baobabwortels in twee stukken gebroken en wat tegels achter de kliniekdeur zijn van de muur gevallen, we hopen dat dit jaar ook te vervangen. Wie weet hebben we weer een mazzeltje zoals met het dak (dat door twee lieve vrienden van de stichting werd bekostigd). Hoop doet leven!



NIEUWE ACTIE VOOR HET ABCC

We gaven we al aan dat het in de huidige wereld lastig is om fondsen te werven. Om iets anders te doen dan het 'ouderwetse' fondsen werven, hebben we een creatieve actie bedacht waar we hoge verwachtingen van hebben: **Art for Charity**

Er zijn mensen die in hun vrije tijd creatief bezig zijn en prachtige kunstwerken creëren. Hoe leuk is het om deze kunstwerken te doneren voor het goede doel? Wij plaatsen het kunstwerk voor de verkoop op onze website en ondersteunen het met social media berichten. Als het kunstwerk verkocht wordt, gaat de opbrengst naar onze stichting. De donateur verstuurt het kunstwerk naar de koper en betaalt de verzendkosten.

Inmiddels hebben we al een aantal 'kunstenaars' die hun kunstwerken voor ons goede doel beschikbaar hebben gesteld.

Zo verandert een kunstwerk letterlijk levens en maken we samen het verschil!

Art for Charity

Heeft u prachtige kunstwerken gemaakt en vraagt u zich af wat u ermee kunt doen?

Doneer uw kunstwerk aan CFN en help mee het **ABCC** – het **Brandwondencentrum voor Kinderen** te steunen.

Wij plaatsen uw kunstwerk op onze website en regelen de verkoop. Het enige wat wij u vragen, is het kunstwerk na afloop naar de koper te versturen. Met uw bijdrage verandert kunst letterlijk levens.

De volledige opbrengst gaat rechtstreeks naar de behandeling en genezing van kinderen met brandwonden.

Samen maken we het verschil – met kunst die raakt en helpt.

FOOD SECURITY: HET NATURAL HEALTH EMPOWERMENT PROJECT

Het Natural Health Empowerment Project (NHEP) is de nieuwe naam van het bloeddrukproject! We gaan dit project uitbreiden en verbreden. De focus ligt op het promoten van een gezonde leefstijl door inheemse, geneeskrachtige planten en bomen te gebruiken. We blijven de markten in Mariamakunda en omgeving bezoeken en zoeken waar mogelijk ook de samenwerking met lokale klinieken. Zo mogen we wekelijks in Yuna, een dorp bij Mariamakunda, in de kliniek een stand opzetten. Daar kunnen we bloeddrukken meten en voorlichting geven over een gezonde levensstijl. Het project wordt ondersteund met aansprekende posters met veel plaatjes en duidelijke adviezen ter plekke en via social media als YouTube, Facebook, Instagram en WhatsApp.

We adviseren welke planten gebruikt kunnen worden bij verschillende aandoeningen en ziektes en wat daarbij de juiste dosering is. We richten ons op de meest voorkomende gezondheidsklachten in Gambia zoals maagzuur, aambeien en nierstenen, met als doel zowel preventie als behandeling met wat de natuur biedt.

Aambeien klinken bijvoorbeeld relatief onschuldig, maar als ze gaan ontsteken, kunnen ze ernstige klachten veroorzaken. Adviezen over hoe je klachten kunt voorkomen, worden zelden gegeven. Met het Natural Health Empowerment Project willen aandacht besteden aan preventie en natuurlijke behandelmethoden. Daarnaast willen we samenwerken apotheken (in Gambia gaan zieke mensen eerder naar de pharmacie dan naar dokter!) en met lokale natuurwinkels die de kennis en de juiste producten voorschrijven.



FOOD SECURITY: GO FIT

Het uitdelen van Go Fit blijft een goede zaak! Daarom blijven we acties organiseren om Go Fit regelmatig te kunnen produceren en uitdelen.

Dankzij de distributie via de chauffeurs van www.explorethegambia.nl bereikt Go-Fit ook de mensen in het binnenland.

Deze samenwerking blijkt succesvol. Zo promoot Claudette de trips van www.explorethegambia.nl in Kololi en Mariamakunda. Van elke trip die geboekt wordt via Claudette doneert www.explorethegambia.nl 10% aan de productie van Go Fit. Dankzij deze samenwerking hebben we inmiddels al 80 potjes Go Fit kunnen uitdelen in het binnenland.




HET HUISHOUDBOEKJE VAN..

We zetten de actie 'Het huishoudboekje van...' voort. De alsmat stijgende kosten van levensonderhoud brengen veel mensen in een wanhopige situatie. Er is nauwelijks perspectief, waardoor mensen proberen financiële tekorten te dichten met leningen en door minder goed voor zichzelf te zorgen.

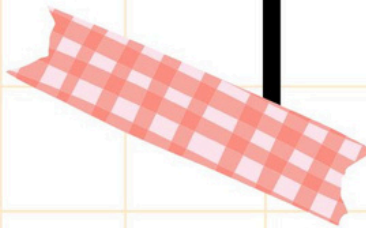
Wij vinden het onacceptabel dat hardwerkende mensen onvoldoende te eten hebben en hun volledige salaris moeten besteden aan bijvoorbeeld huur. Basisvoorzieningen zoals voeding en onderdak zijn essentieel en zouden voor iedereen toegankelijk moeten zijn, omdat ze de basis vormen om te kunnen bouwen aan de toekomst van een familie.

Helpt u ons mee om mensen weer hoop te bieden? Uw eenmalige gift en/of maandelijkse sponsoring kan letterlijk levens veranderen.



MIJN KASBOEK 

INKOMSTEN	UITGAVEN	
LOON	Huur	D 4000
D 5000	Elektriciteit	D 500
	Water	D 90
	Telefoon	D 150
	Eten	D 2500
	Zeep	D 150
	Total	D 7390
		ELKE MAAND D -2390



De munteenheid in Gambia is dalasi.
100 dalasi is ongeveer E 1,18



2025: WIJ ZIJN ER KLAAR VOOR



secretariscarefnatural@gmail.com



www.stichting-carefnatural.org



+31 68282 9118

HET BESTUUR



Claudette Sarr-Krook – algemeen bestuurslid:
Drijvende kracht in Gambia. Excellent in oplossingen voor alle dag-dagelijkse uitdagingen (en dat zijn er nog al wat in Gambia). Flexibel als elastiek en creatief en innovatief als Willy Wortel!



Ellen Stokman - secretaris:
Niets is te gek, alles kan! Zegt nooit nee en is heerlijk down to earth! Pendelt heen weer tussen Nederland en Gambia en verblijft gemiddeld zes maanden per jaar in Afrika.



Ivonne Hilgers - penningmeester:
Niet gek te maken als het om cijfers gaat. De fijne criticaster tijdens vergaderingen! Kan geen foto's zien van dierenleed. Haar katten zijn als kinderen voor haar!

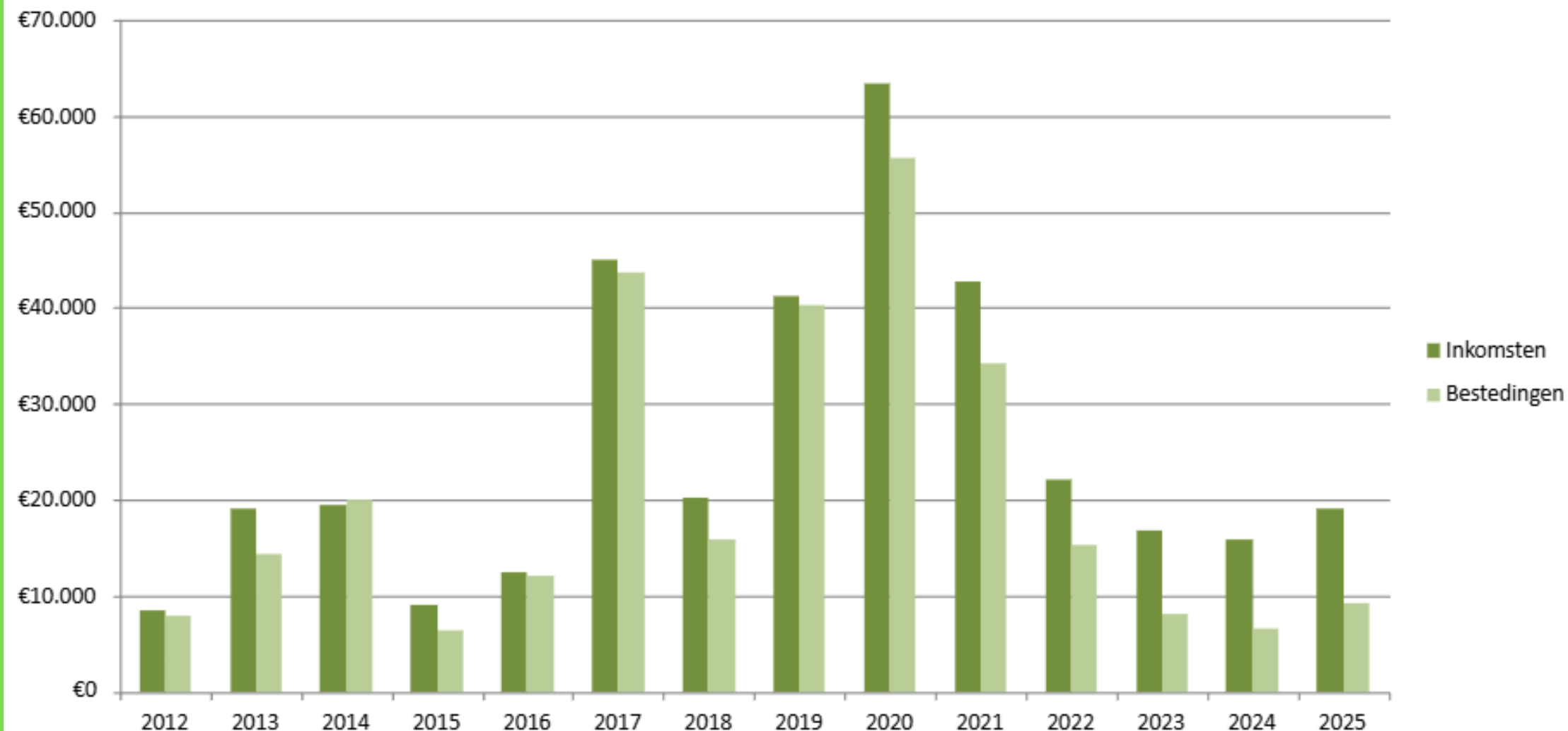


Maaïke van Leeuwestijn - voorzitter:
Is graag op de projectsite in Mariamakunda als ze in Gambia is, en dat is ze regelmatig! En dan steekt ze de handen uit de mouwen en bedenkt én maakt ze bijvoorbeeld de posters voor nieuwe projecten.

FINANCIËEL RETROPERSPECTIEF

Stichting Care for Natural is op 18 juni 2010 opgericht. Sinds de oprichting zijn er vijftien volledige financiële boekjaren achter de rug en is het mooi om terug te kijken hoe CFN het in al die jaren heeft gedaan. Hieronder een grafische presentatie waarbij wordt gekeken naar de Inkomsten (bestaande uit giften, donaties, acties en projecten), bestedingen (de bedragen die daadwerkelijk ten gunste van haar doelen komen) en de kosten (uitgaven om het werk te kunnen doen, zoals administratie en beheerkosten).

Inkomsten versus bestedingen



Grafiek 1 - Inkomsten versus bestedingen: weergave van de absolute inkomsten versus de bestedingen.

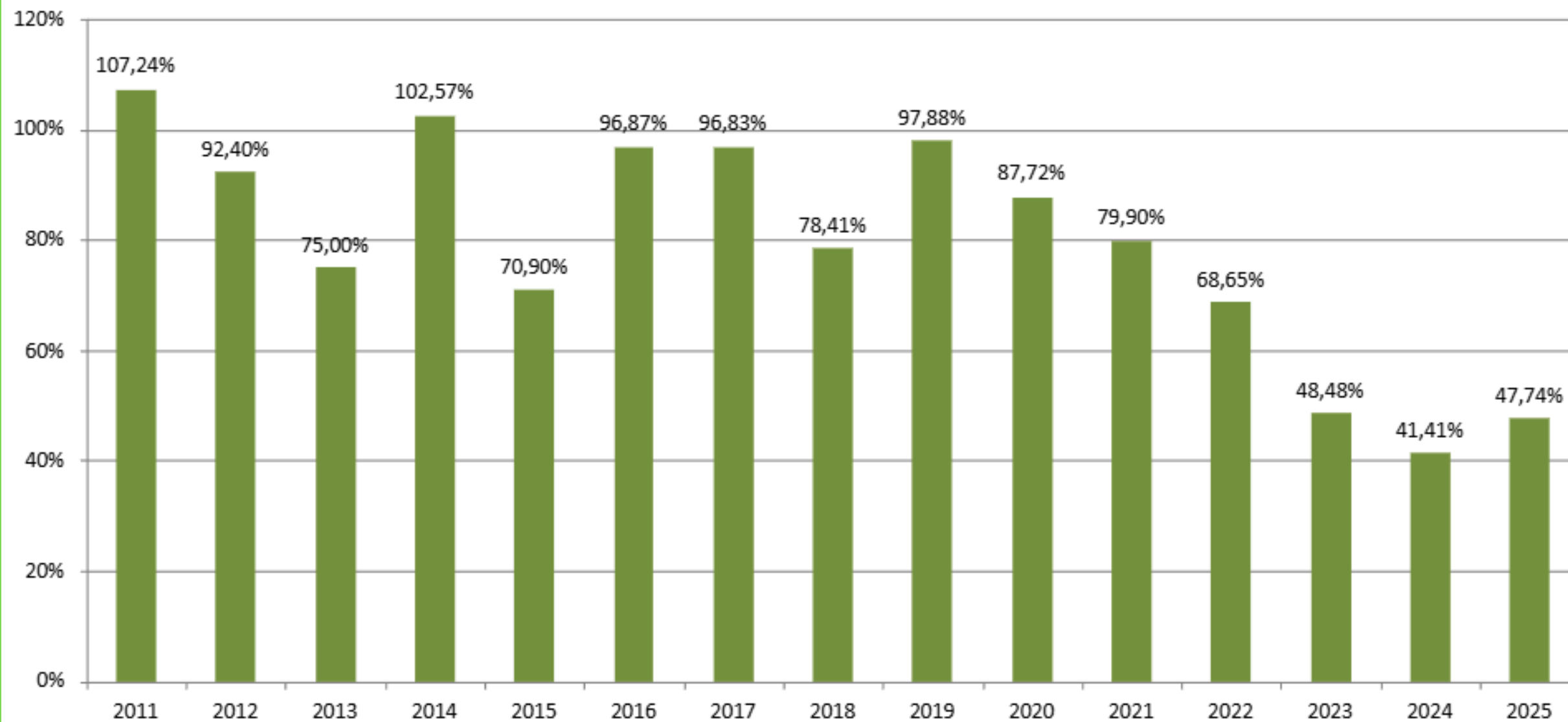
De inkomsten in 2025 zijn enigszins verhoogd t.o.v. de inkomsten 2024. Daar staat tegenover dat de uitgaven van 2025 hoger zijn dan in 2024.

De inkomsten bestaan uit structurele maandelijkse donaties en eenmalige giften voortkomend uit sponsoracties. Onze sponsors en donateurs zijn individuen, bedrijven en kerken.

De aanhoudende inflatie in Nederland, de toenemende focus op binnenlandse projecten vanwege de toenemende armoede in Europa en de oorlog in Oekraïne en Gaza hebben invloed op andere liefdadigheidsprojecten zoals die van onze stichting.

FINANCIËEL RETROPERSPECTIEF

Uitgaven op inkomsten

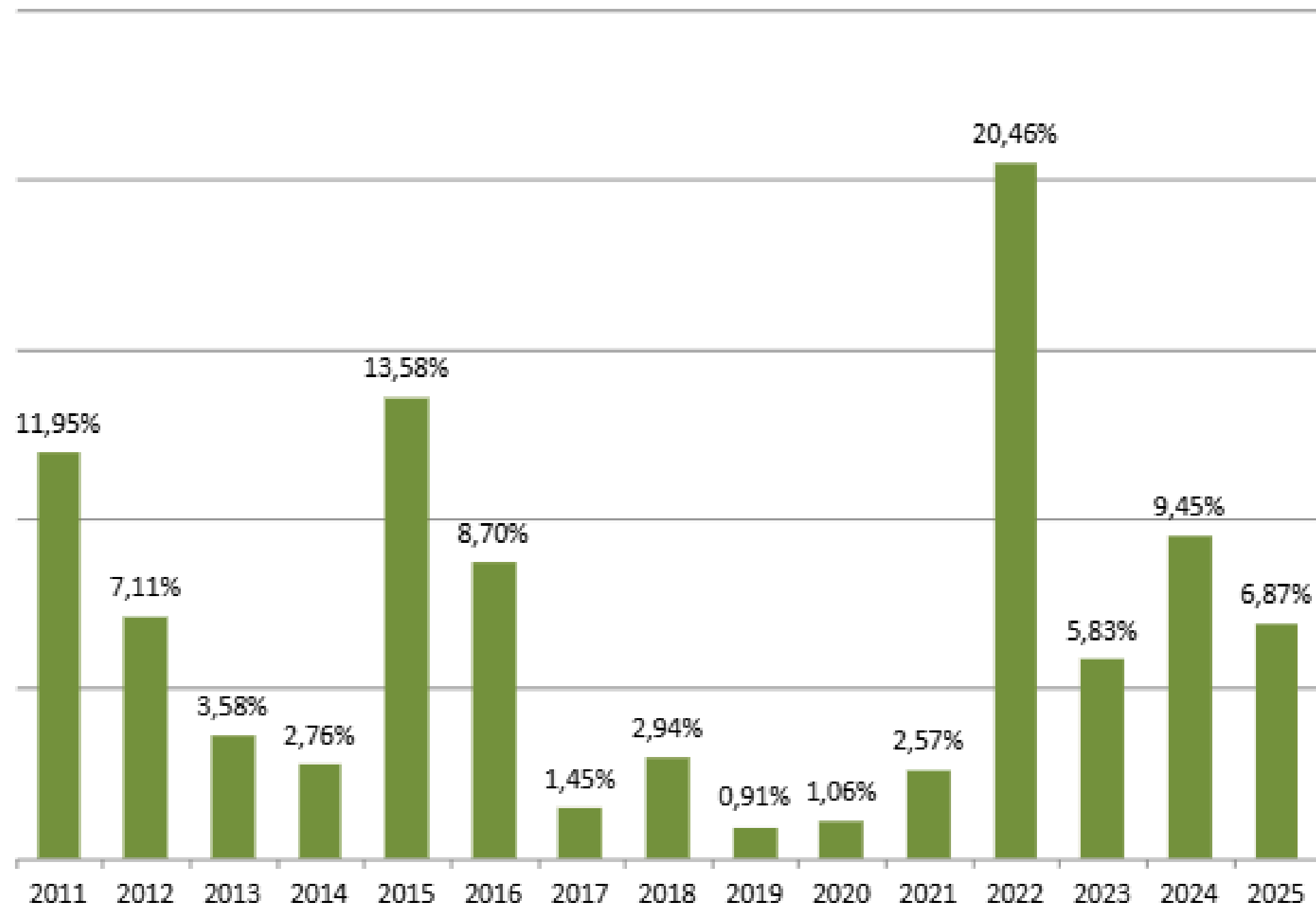


Grafiek 2: Bestedingen versus inkomstenratio

Grafiek 2 geeft het percentage uitgaven op de inkomsten weer. CFN ziet de uitgaven op de inkomsten het liefst zo dicht mogelijk bij elkaar liggen. Om de continuïteit van de projecten te borgen, reserveren we een bedrag voor de salarissen van de staf in Mariamakunda en reserveren we een bedrag voor de vaste lasten (zoals bank- en internetkosten en de vaste facilitaire kosten in Mariamakunda). Het percentage is vergelijkbaar met 2023, mede veroorzaakt door de verhoging van de kosten in 2025.

FINANCIËEL RETROPERSPECTIEF

Kostenratio



Grafiek 3: Kosten versus inkomstenratio

Grafiek 3 geeft de kostenratio weer. Hoe lager dit percentage, hoe efficiënter de stichting haar werk heeft gedaan, aangezien een groter deel van de inkomsten ook daadwerkelijk ten gunste komen van de doelstellingen.

Voor de voortgang van de stichting hebben we een 12 maanden Forecast op de salarissen. Door inflatie in Nederland en in Gambia nemen de kosten toe en passen we ons bestedingspatroon hierdoor zover mogelijk aan. Dit verklaart de daling van de inkomstenratio. De inkomstenratio blijft echter wel boven het gemiddelde van de jaren voor 2021 voortkomend uit de reserveringen voor de salarissen.

FINANCIËEL RETROPERSPECTIEF

JAARREKENING

BALANS PER 31 DECEMBER 2024

Vastgesteld door bestuur

Bedragen in Euro's

	31 DECEMBER 2024	31 DECEMBER 2025
ACTIVA		
<u>Vorderingen</u>	0	0
<u>Liquide middelen</u>		
Rabobank NL63 RABO 0111 7744 46	8.636,72	9.995,66
PASSIVA		
<u>Eigen vermogen</u>		
Overige besteedbaar vermogen	8.636,72	9.995,66
Reserveringen	5.287,00	8.642
<u>Schulden</u>		
Nog te besteden aan projecten en kosten	3.349,72	1.584,35

FINANCIËEL RETROPERSPECTIEF

OVERZICHT INKOMEN IN UITGEBREIDE ZIN (WINST EN VERLIES)

Bedragen in Euro's

INKOMSTEN	2024 (€)	2025 (€)
Saldo vorig boekjaar	8.605,26	9.283,46
Totaal Giften & Donaties t.b.v. Projecten	13.539,28	9.842,08
TOTAAL INKOMSTEN	16.763,07	19.125,54

UITGAVEN	2024 (€)	2025(€)
Besteed aan de doelstellingen & projecten (incl. 10%)	17.339,81	8.454,11
Beheer en administratiekosten	586,68	675,77
SOM DER LASTEN (uitgaven)	17.908,49	9.995,66
<u>Bestemmingsreserves</u>	3.262,00	9.000
RESULTAAT	14.646,49	955,69

FINANCIËEL RETROPERSPECTIEF

SPECIFICATIE UITGAVEN ALGEMENE KOSTEN

Bedragen in Euro's

	31 DECEMBER 2024 (€)	31 DECEMBER 2025 (€)
Abonnement kosten	29,95	
Internetkosten	187,36	306.13
Bankkosten	281,22	313.13
Verzekeringen	55,80	59.07
Overige uitgaven	32,35	-2.56
Som der lasten	586,68	675.77

FINANCIËEL RETROPERSPECTIEF

TOELICHTING OP DE BALANS PER 31 DECEMBER 2025

Waarderingsgrondslagen

Algemeen

De grondslagen van de waardering en bepaling van het resultaat zijn ongewijzigd gebleven ten opzichte van het vorige boekjaar. De waarderingsgrondslagen zijn hierna uiteengezet; voor zover niet anders is vermeld, geschiedt waardering tegen nominale waarde.

De jaarrekening is conform de richtlijn Fondsenwervende Instellingen ingericht en opgesteld.

Waarderingsgrondslagen voor de vermogensopstelling

Vorderingen, liquide middelen, kortlopende schulden en verplichtingen

De vorderingen, liquide middelen, kortlopende schulden en verplichtingen worden gewaardeerd tegen nominale waarde.

De liquide middelen staan ter vrije besteding en zijn binnen korte termijn opeisbaar.

TOELICHTING OP DE STAAT VAN BATEN EN LASTEN OVER 2025

Grondslagen voor de resultaatbepaling

Ten aanzien van de posten begrepen in het resultaat geldt dat baten slechts zijn opgenomen als en voor zover zij in het boekjaar zijn verwezenlijkt en dat met lasten is rekening gehouden dat die hun oorsprong vinden voor het einde van het boekjaar.

De jaarrekening is conform de Richtlijn Verslaglegging Fondsenwervende Instellingen ingericht en opgesteld.

STICHTING INFORMATIE

Voorzitter: Maaïke van Leeuwestijn
Secretaris: Ellen Stokman
Penningmeester: Ivonne Hilgers
Algemeen bestuurslid: Claudette Sarr-Krook
Naam: Stichting Care for Natural
Adres: Nieuwstraat 219, 7311 BN, Apeldoorn
E-mail: secretaris@carefornatural.org
Website: www.stichting-carefornatural.org
Telefoon: +31 (0)6 828 29118
KVK: 50334247
Bank: Rabobank NL63 RABO 0111 7744 46
ANBI status: Ja



Stichting
Care for Natural
Nederland