



THE JAB UGANDA

DOEL

SHAKIRA'S DROOM

Jab Uganda Foundation heeft als doel om de meest kwetsbare jeugd, voornamelijk jonge vrouwen, te ondersteunen met training in empowerment en levensvaardigheden. Vanuit deze missie zetten wij ons in om onze zusterorganisatie Jab Boxing Foundation in Oeganda te ondersteunen en Shakira's droom waar te maken.

The Jab Boxing Foundation gebruikt boksen om jonge vrouwen zowel fysiek als mentaal te trainen en hen zelfredzaam te maken door aanvullende onderwijsprogramma's aan te bieden over vrouwenrechten, leiderschap, en inkomens genererende vaardigheden.

DE KRACHT VAN SPORT

Door gebruik te maken van de kracht van sport (boksen) en het bieden van educatie en mentale coaching geloven wij dat Jab Uganda het volgende kan bieden:

1. Het zelfredzaam, en emotioneel en fysiek weerbaar maken van meisjes en jonge vrouwen. Meisjes zullen zich sterker en veiliger voelen om met gendergerelateerde uitdagingen binnen de gemeenschap om te gaan.
2. Het aanmoedigen van meisjes en jonge vrouwen om hun inkomen te verhogen en hun algehele welzijn en veerkracht te verbeteren, zodat ze voor zichzelf en de mensen om hen heen kunnen zorgen en pleiten



CONTEXT

HET BELANG VAN BOKSEN

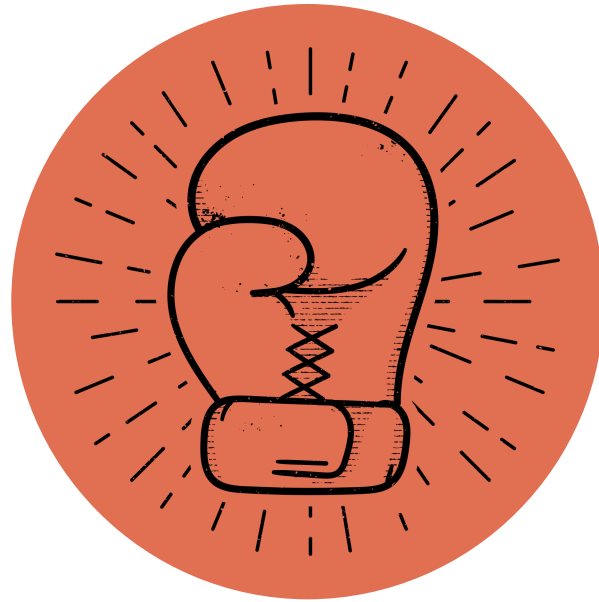
Boksen is de nummer 2 sport in Oeganda en Shakira is een bewezen, succesvolle bokstrainer en heeft tevens veel ervaring in het begeleiden van kwetsbare jonge meiden. Shakira heeft een zeer goede reputatie en een zeer uitgebreid gemeenschapsnetwerk en helpt/traint momenteel ongeveer 120 meisjes. Omdat zij een vergelijkbare achtergrond heeft als veel van deze meisjes, weet zij als geen ander hoe ze deze kwetsbare groep kan bereiken. Jonge vrouwen in Oeganda bevinden zich in een kwetsbare positie, wat resulteert in hoge aantallen tienerzwangerschappen, schooluitval op de middelbare school, huiselijk geweld en de wijdverbreide aanwezigheid van seksueel overdraagbare ziekten zoals AIDS/HIV. Als gevolg van deze ongelijke situatie is de arbeidsparticipatie van vrouwen laag. Dit raakt deze meisjes en jonge vrouwen direct, en omdat zij als moeder vaak kwetsbaar blijven, kunnen ook kinderen indirect getroffen worden.

DE COMBINATIE VAN BOKSEN EN SHAKIRA

Al met al, is de combinatie van boksen en Shakira een uiterst krachtige combinatie om meisjes via sport te bereiken met als doel hen weerbaar te maken en te ontwikkelen. Shakira heeft uitgebreide ervaring als bokscoach en heeft al een aantal nationale en internationale topsporters afgeleverd. De Jab zal ook de boks gemeenschap van het land en de deelname van vrouwen vergroten door het (competitieve) boksen te ontwikkelen en vrouwelijke scheidsrechters, coaches, en officials op te leiden. De boks meisjes zullen andere meisjes aanmoedigen, als rolmodel dienen en een nieuwe rol in hun gemeenschap op zich kunnen nemen als ambassadeurs van de bokssport.



KERNWAARDEN



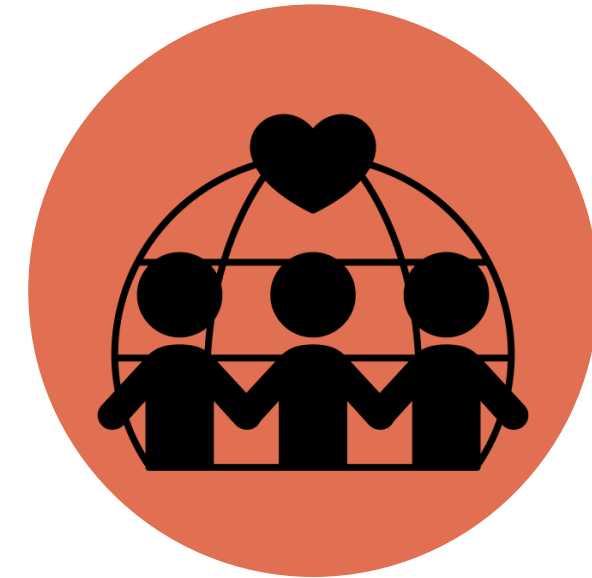
BOKSEN & DISCIPLINE

Verbeter de veerkracht en empowerment,
fysieke en mentale kracht van jonge
vrouwen door middel van boksen



EDUCATIE & GROEI

Aanleren van levens- en
leiderschapsvaardigheden aan meisjes en
jonge vrouwen en
ondernemersvaardigheden (voor
inkomstengenererende activiteiten)

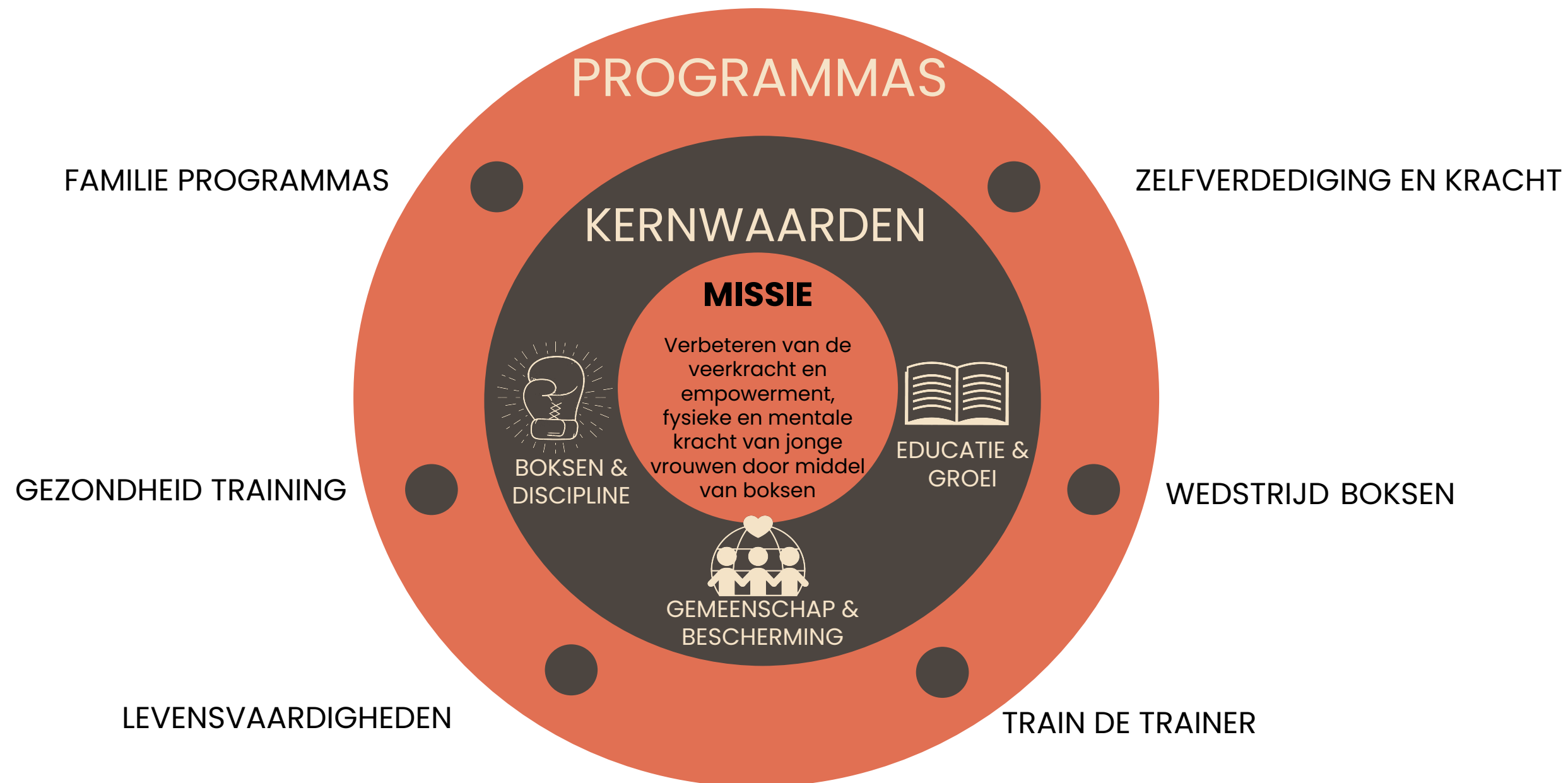


GEMEENSCHAP & BESCHERMING

Zorgen voor een veilige plek. Het verbeteren
van de rechten van vrouwen door het
creëren van bewustzijn en het aanpakken
van genderstereotypen.

JAB CIRKEL

Ons doel en uitvoering uitgelegd:



DIRECTE DOELGROEPEN

1. MEISJES EN JONGE VROUWEN (12-22) MET EEN KWETSBARE ACHTERGROND

We richten ons op schoolgaande meisjes en jonge vrouwen tussen 12 en 22 jaar uit de armere buurten in en rond Kampala, met name:

- i. Wakiso (locatie van de hoofd faciliteit), waar we al samenwerken met verschillende scholen zoals Emirates en Glorious Schools.
- ii. Kakoge-Sentema en Naguro sloppenwijken. De laatste is de geboorteplaats van Jab Uganda en de gemeenschap waar Shakira woont.

2. SPORT TALENTEN MET AMBITIE

De beste meisjes hebben de vrijheid om deel te nemen aan nationale en internationale bokswedstrijden als ze daartoe gemotiveerd en geïnteresseerd zijn.

3. SUPPORT SYSTEM

Familie en voogden van de deelnemende meisjes en jonge vrouwen.

ACHTERGROND

Meisjes uit armere buurten van Oeganda groeien vaak op in moeilijke omstandigheden. Deze meisjes en jonge vrouwen zijn extreem kwetsbaar binnen hun gemeenschap door genderongelijkheid en lage inkomens.

Meisjes groeien op in omstandigheden waarin vrouwen nog steeds als minderwaardig worden beschouwd in een masculiene samenleving. Deze ongelijke situatie leidt tot beperkte toegang tot onderwijs, vroege huwelijken en vroege zwangerschappen vaak gevolgd door schooluitval. Door deze kwetsbare omstandigheden zijn vrouwen vaak slachtoffer van huiselijk geweld en seksueel misbruik.



BELANGHEBBENDEN

BELANGRIJKSTE BELANGHEBBENDEN OPGENOMEN IN HET PROGRAMMA

Meisjes en jonge vrouwen met;

- Leeftijd tussen 12 en 22 jaar
- Kwetsbare achtergrond
- Coöperatief ondersteuningssysteem (ouders, familie, pleegouders, etc)



UITGESLOTEN VAN HET PROGRAMMA

Meisjes en jonge vrouwen met;

- Drugs gerelateerde problemen
- Geschiedenis in misdaad
- Falend of ontbrekend ondersteuningssysteem (geen of resistente sociale achtergrond)



DE PROGRAMMA'S

1. ZELFVERDEDIGING & EMPOWERMENT

- Wekelijkse bokstrainingen – 3 uur
- Levensvaardigheidslessen – 3 uur
- Onderwerpen zoals; vrouwenrechten, besluitvorming, onafhankelijkheid en onderhandeling
- 250 jaarlijkse deelnemers

2. COMPETITIE BOKSEN

- Het trainen van getalenteerde boksmeisjes
- Deelnemen aan toernooien
- 33 jaarlijkse deelnemers

3. TRAIN THE TRAINERS

- Het vergroten van het aantal vrouwelijke trainers
- Selectie van meisjes met een hoog potentieel
- Workshop train de trainer: "De toekomst is vrouwenboksen!"
- 10 jaarlijkse deelnemers

4. SCHOLING LIFE SKILLS

- Wekelijkse nuttige levensvaardigheidslessen – 2 uur
- Onderwerpen zoals; ondernemerschap, voeding, budgetteren, cateringvaardigheden, kleermakerswerk



DE PROGRAMMA'S

5. GEZONDHEIDSTRAINING

- Maandelijkse EHBO-lessen en basis gezondheidstraining
- Uitgevoerd door een externe specialist

6. FAMILIE PROGRAMMA

- Vervolg programma
- Een controlemoment met de gezinnen – drie keer per jaar
- Creëren van een gemeenschap



PROGRAMMA DETAILS 1/2

PROGRAMMA 1 – ZELFVERDEDIGING EN EMPOWERMENT

Met jaarlijks ruim 250 deelnemers is dit de grootste en belangrijkste doelgroep. Drie keer per week, in twee verschillende diensten per dag, worden meisjes en vrouwen in totaal 6 uur getraind met een maximale capaciteit van 20 meisjes per dienst. Het programma bestaat 3 uur boksen en 3 uur levensvaardigheidslessen met onderwerpen als lichaamswerk, educatie in vrouwenrechten en zelfreflectie, het delen van dagelijkse uitdagingen en coping-mechanismen en ondersteuning voor het maken van onafhankelijke keuzes. Daarnaast worden ook trainingen aangeboden in verbale communicatieve vaardigheden zoals debatteren en onderhandelingsvaardigheden.

PROGRAMMA 2 – WEDSTRIJD BOKSEN

De beste meiden kunnen meedoen aan nationale en international toernooien. Onderdeel van onze aanpak is dat vrouwen deelnemen aan bokswedstrijden. Wij vinden dit belangrijk omdat wedstrijden over het algemeen het zelfbewustzijn en het zelfrespect van jonge vrouwen in ons programma vergroten. Bovendien kunnen succesvolle atleten als oldmodel fungeren voor andere meisjes.

PROGRAMMA 3 – TRAIN DE TRAINERS

Uit de meiden die wij trainen zullen enkele getalenteerde meiden worden geselecteerd om het aantal vrouwelijke bokstrainers in het land te vergroten. Deze vrouwen zullen worden opgeleid om soortgelijke boks- en levensvaardigheidstrainingen aan te bieden volgens "Shakira's droom". Jaarlijks verwachten we 8-10 meisjes op te leiden tot boks- en life coaches.

PROGRAMMA 4 – SCHOLING LIFE SKILLS

Alle meisjes kunnen scholing krijgen in ondernemerschap en ambachtsvaardigheden zoals horeca, retail of kleermaken. Dit zal één keer per week zijn voor 2 uur.



PROGRAMMA DETAILS 2/2



PROGRAMMA 5 – BASIS GEZONDHEIDSONDERWIJS

Eén keer per maand worden aanvullende EHBO-vaardigheden en basis gezondheidstrainingen voor de gemeenschap gegeven, die door externe specialisten voor alle vrijwilligers en bokser zullen worden gefaciliteerd.

PROGRAMMA 6 – FAMILIE PROGRAMMA

Jab Uganda Foundation zal actief samenwerken met de voogden van haar leden. Dit is om de voortgang van de meisjes in het project te monitoren. Daarnaast kunnen voogden ook deelnemen aan programma's rond zelfverdediging en empowerment. Ons doel is dat 70% van alle voogden van meisjes meedoet aan onze activiteiten.

KERN ACTIVITEITEN 2026

1. AFBOWEN FACILITEITEN EN INRICHTING SPORTSCHOOL

Het hoofddoel van 2026 is het voltooien van de bouw van de sportschool en andere faciliteiten, zoals slaapzalen en residentie voor Shakira en de coaches. Dit omvat:

- Afwerking woning en hekwerk rondom
- Installatie energievoorzieningen (zonnepanelen)
- Afwerking van boksring en fitnessfaciliteiten
- Verhuur van boks benodigdheden en krachttraining voorzieningen

2. OPSTART PROGRAMMA'S OP EIGEN LOCATIE

Ingebruikname van faciliteiten in Wakiso en werving van deelnemers. We starten met de volgende programma's::

- School programma's voor de 2 nabijgelegen scholen – 2x per week groepstraining boksen en empowerment (per school)
- Weekend programma's – wekelijkse bokstraining, empowerment, en begeleiding

3. CONTINUEREN BOKSTRAININGEN IN SLOPPENWIJKEN

Voortzetting en uitbreiding van programma's in de sloppenwijken Kakoge-Sentema en Naguro, waaronder:

- 3x per week boksen voor 18 meisjes – 90 min. boksen en 30 min. begeleiding
- Elke vrijdag voedingsprogramma en gratis eten met de groep
- Iedere 3 maanden een familieprogramma waarbij zoveel mogelijk ouders/verzorgers betrokken zijn.

4. TRAIN THE TRAINERS

De start van ons train-de-trainer programma moet het aantal trainers van Jab Uganda laten groeien naar minimaal 6.



Impact en verandering 2026

- 1. Meer openheid voor familieplanning**
- 2. Meer meisjes ronden hun opleiding af**
- 3. Meer vervolgstudies en beroepsopleidingen**
- 4. Partnerkeuzes gebaseerd op gelijkwaardigheid**
- 5. Nieuwe beroepen: bouw, elektrotechniek, loodgieter, ondernemer**
- 6. Vrouwengroepen en microfinanciering**



Professionalisering

DE VOLGENDE STAP

1. **Groei naar circa 10 vaste medewerkers**
2. **Vergoeding voor lokale staf**
3. **Training en opleiding van teamleden**
4. **Meer kwaliteit en continuïteit**
5. **Groter bereik voor meisjes en jonge vrouwen**
6. **Structurele financiering nodig**

€1250 per maand = grote impact

1. **Bereik van circa 500 meisjes en jonge vrouwen**
2. **Boks- en sporttraining**
3. **Onderwijs en life-skills**
4. **Leiderschapsontwikkeling**
5. **Community-evenementen**
6. **Veilige omgeving in Wakiso**



Actieplan 2025

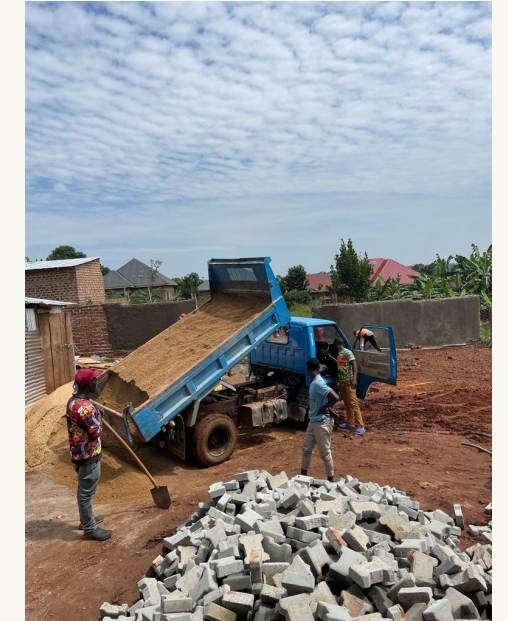


GEMEENSCHAP & BESCHERMING

BOUW VAN SPORTACCOMODATIE JAB UGANDA GESTART

MAART 2023

Middels de samenwerking met Wilde Ganzen is er sinds maart gestart met de aankoop van een stuk grond in Wakiso waarop direct gestart is met de bouw van een boksschool en accommodaties voor de staff.



GEMEENSCHAP & BESCHERMING



THE JAB UGANDA OPENT 2^E VESTIGING IN SLUMS VAN KAMPALA

NOVEMBER 2023

In samenwerking met lokale overheden en andere NGO's heeft The Jab Uganda recent een 2e vestiging geopend midden in de slums van Kampala. We zitten nu midden in het gebied waar de behoefte aan hulp hoog is. Hierdoor komen we nu makkelijker met hen in contact. Ze krijgen onze aandacht, hebben de mogelijkheid om te boksen en het volgen van empowerment trainingen. Deze vestiging is een eerste opstap naar een beter leven en is een soort voorportaal voor onze vestiging die buiten Kampala ligt. Op 30 december organiseren we een groot bokstoernooi om zo veel mogelijk jeugd te enthousiasmeren. Het is weer een hele mooi stap in onze missie om de meest kwetsbare jeugd en met name jonge vrouwen op alle levensgebieden te ondersteunen



STRAATTOER DOOR CENTRAAL KAMPALA TER PROMOTIE VAN JAB UGANDA

DECEMBER 2023

Vorige week organiseerde Shakira met haar steeds groter groeiende groep vrijwilligers een straattoer midden door de straten van centraal Kampala. Een straattoer ter promotie van The Jab om daarmee onze doelgroep, de kwetsbare jeugd en met name jonge vrouwen, bekend te maken met boksen en ons programma. Met veel energie & passie trokken zij door de straten van Kampala waardoor het een enorm succes werd. Wij gaan door met het goede werk.

GEMEENSCHAP & BESCHERMING



ONZE BOKSRING OFFICIEEL IN GEBRUIK GENOMEN

FEBRUARI 2025

We hebben weer een mooie een mooie mijlpaal bereikt. De afgelopen weken is er hard gewerkt aan de aanleg van de boksring. Het is een originele Olympische boksring op een verhoging met een afmeting van 6x6 meter. De eerste bokswedstrijden zijn er al gehouden. In de toekomst geeft dit ons de kans om een vrouwen bokstoernooi te organiseren die erkend wordt door de Ugandese boksbond. We zijn er enorm trots op.



KRACHTIG TEAM SHAKIRA HELPT JONGE MEIDEN IN SLOPPENWIJK

MAART 2025

De laatste tijd heeft Shakira hard gewerkt aan het samenstellen van een sterk en krachtig team van vrijwilligers, die met volle energie in de sloppenwijken van Mango, een grote groep jonge meiden op scholen weten te bereiken. Het team van vrijwilligers bestaat uit; adviseurs, gezondheidswerkers, bokstrainers en pr medewerker. Zij hebben allemaal de opleiding en programma gevolgd voor het geven van empowerment training. Wij gaan ze de komende periode financieel ondersteunen zodat ze hun kennis en inzet voort kunnen zetten.

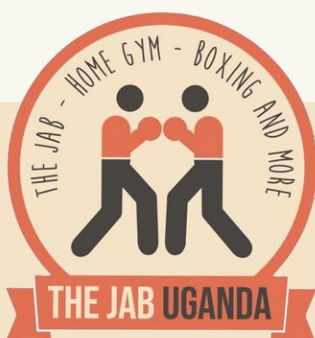
GEMEENSCHAP & BESCHERMING



LOCATIE WAKISO OFFICIEEL GEOPEND MET SUCCESVOL THE JAB UGANDA BOKSTOERNOOI

AUGUSTUS 2025

Na een paar jaar hard werken door de Stichting en het Lokale team van The Jab Uganda, was het vorige week dan eindelijk zover. Onze locatie op Wakiso is officieel geopend en we hebben dat kracht bijgezet door het organiseren van een groot bokstoernooi. Een toernooi met maar liefst 20 partijen, 10 meiden -en 10 jongens partijen. De meiden en jongens werden aangemoedigd door zo'n 200 bezoekers. Onder de bezoekers waren mensen van de lokale overheid en afgevaardigden van de Uganda Boxing Federation. Het was een super dag en een kroon op het werk van de Stichting en het lokale team onder leiding van Shakira. Zie hieronder de complimenten van de Uganda Boxing Federation.



BOKSEN & DISCIPLINE



ONZE AMBASSADEUR CATHERINE NANZIRI BOKSKAMPIOEN VAN AFRIKA

SEPTEMBER 2023

Wat een een geweldig nieuws! Catherine Nanziri, ambassadeur van The Jab Uganda, heeft een ongelooflijke prestatie geleverd. Na een zwaar duel is zij kampioen van Afrika geworden in de bantam gewicht klasse. Wij zijn enorm trots op haar. Gefeliciteerd Catherine! Shakira is Catherine's voormalige trainer en het onderstreept nogmaals het talent wat onder de vleugels van Shakira in Kampala aan het trainen is.



PROJECT PROGRAMMA IN VOLLE GANG

SEPTEMBER 2023

Na de zomer is er reeds begonnen met het programma. En momenteel nemen 132 meisjes al deel aan het project. Dit wil zeggen dat deze meisjes boksles, individuele counseling en empowerment training krijgen. Sommige meisjes hebben we ook financieel geholpen om hun onderwijs af te kunnen ronden. We hebben nu drie jonge vrouwen die vanuit het project gekozen hebben voor een traditioneel mannelijk beroep (elektricien & loodgieter) terwijl ze van huis uit meer de verwachting hadden in de richting van traditionele vrouwelijkere beroepen (naaister).

EDUCATIE & GROEI



WORKSHOP EMPOWERMENT DOOR 100 WEEKS UGANDA

NOVEMBER 2022

Op 16 november 2022 heeft het team van Jab Uganda deelgenomen aan een driedaagse workshop empowerment gegeven door 100 weeks Uganda.



DANS EN DRAMA LESSEN VOOR DE BOKSMEISJES VAN JAB UGANDA

NOVEMBER 2022

The Congo girls geven les in dans en drama, dit is een nieuw onderdeel van het Jab sportprogramma.

In Oeganda verblijft een groot aantal vluchtelingen uit Congo. The Jab Uganda laat Congolese meisjes nu les verzorgen aan de Ugandese boksmeisjes. Daarnaast helpt Jab Uganda de dansgroep om zich officieel te laten registreren als NGO in Oeganda.

EDUCATIE & GROEI



INSPIRERENDE STUDIEDAG BOKSENDOPVOEDEN

NOVEMBER 2023

Op 3 november j.l. waren we aanwezig bij de door Boksendorpoeden georganiseerde studiedag. Hierbij werd wederom duidelijk wat boksen op pedagogische niveau voor jongeren kan betekenen. In Nederland maar ook in Oeganda. Het verhaal van The Jab Uganda past hier dan ook helemaal bij. Voor meisje in de slums van Kampala betekent boksen dat zij zich weer zelfverzekerder voelen en kunnen werken aan empowerment. Dank je wel Boksendorpoeden voor deze inspirerende dag!



SAMENWERKING GIRLS BOXING NAIROBI & THE JAB UGANDA

MAART 2024

Wat een fantastische en inspirerende kennismaking hebben we gehad met de coaches van Girls Boxing Nairobi. Wat een enthousiasme en kracht straalde de vrouwen uit. Shakira en haar team gaan met hen samenwerken door het organiseren van toernooien en talentontwikkeling en daarnaast kunnen we leren van hun methode en praktische opzet van hun empowerment training. Dank team van Girls Boxing voor jullie inzet & liefde voor boksen en de aandacht en zorg voor jullie boks meiden.

NETWERK



Groot nieuws – Officiële erkenning door lokale overheden centraal Kampala

DECEMBER 2023

Vorige week heeft Shakira een inspirerende presentatie gegeven aan de lokale overheden in Kampala over ons programma. Deze mensen vertegenwoordigen diverse groepen en organisaties in de sloppenwijk Mengo in centraal Kampala. Denk daarbij aan lokale organisaties die gaan over onderwijs en gezondheidszorg. Zij waren erg enthousiast over het programma en hebben ons officieel erkend en daarbij de eerste beloftes gedaan om met ons te gaan samenwerken. Dat is natuurlijk super goed nieuws. Weer een hele mooi stap in onze missie om de meest kwetsbare jeugd en met name jonge vrouwen op alle levensgebieden te ondersteunen.

MEDIA – NEDERLAND

STEUN VAN NEDERLANDSE BOKSBOND

JUNI 2022

De voorzitter van de Nederlandse boksbond heeft zijn steun betuigd aan stichting Jab Uganda. In de nieuwsbrief die uitgezonden wordt aan alle leden komt een uitgebreid verslag over de stichting en het project.



ARTIKEL IN EINDHOVENS DAGBLAD

OKTOBER 2022

Peter en Anneriek zijn geïnterviewd door Lisa Wouters van het Eindhovens Dagblad.

ARTIKEL JAB UGANDA OP WEBSITE NEDERLANDSE BOKSBOND

DECEMBER 2022

De Nederlandse boksbond heeft een publicatie over Jab Uganda zowel op haar website als in het ledenmagazine geplaatst.



ARTIKEL JAB UGANDA IN MAGAZINE NL BOKSBOND

MEI 2023

De Nederlandse boksbond heeft de nieuwste editie van het hard copy leden magazine. In dit artikel wordt een call to action gedaan onder de leden van de boksbond om de droom van Shakira (en Anneriek en Peter) te steunen.



JAB UGANDA TE ZIEN BIJ SOCUTERA OP NPO2

JULI 2023

Op 23 juli is, na een succesvolle samenwerking tussen Jab Uganda en Wilde Ganzen, een voorlichtingsfilm getoond op NPO2.



MEDIA – NEDERLAND



Documentaire maker Sjoerd Schipper start voorbereidingen voor documentaire over The Jab Uganda

JANUARI 2024

We zijn trots te melden dat documentairemaker Sjoerd Schipper dit jaar start met de voorbereidingen voor het maken van een documentaire over The Jab Uganda. Naast documentaires en commercials die hij maakt voor o.a. de NPO en bedrijven, initieert Sjoerd ook zijn eigen projecten waarbij hij interessante verhalen, levens en onbekende werelden om hem heen vastlegt. Zo zijn we met elkaar in contact gekomen. Hij heeft inmiddels kennisgemaakt met Shakira en haar team. Samen met haar zal hij dit jaar de voorbereidingen gaan doen. Het wordt een documentaire die laat zien waarom ons werk zo hard nodig is. Van het leven in de slums van Kampala tot hoe wij met ons programma de meest kwetsbare jeugd en met name jonge vrouwen op alle levensgebieden ondersteunen. De daadwerkelijke opnames starten in februari 2025. We kijken er nu al naar uit. Kijk voor het werk van Sjoerd op www.sjoerdschipper.nl



GROEN LICHT HOOFDREDACTIE NRC VOOR ARTIKEL OVER SHAKIRA

MAART 2024

Sinds enige tijd is Peter in contact met Koert Lindijer. Koert is NRC correspondent Oost-Afrika. Er is interesse in een artikel over Jab Uganda, en met name, in kampioenmaker Shakira.

ARTIKEL GROEIEND BEST

JANUARI 2024

Peter is geïnterviewd door Lydia Notz van lokale krant Groeiend Best.



MEDIA – OEGANDA



JAB UGANDA BOXING ONDER DE AANDACHT VAN LOKALE MEDIA

JUNI 2023

Coach Shakira is erg hard aan de weg aan het timmeren en dat trek op een positieve manier de aandacht van de lokale media in Oeganda. Op bovenstaande foto wordt zij geïnterviewd door NBS Sport. Zij deed haar verhaal over het geven van training aan haar drie professionele bokkers; Catherine, Kashim en Grace. Kashim is zelfs in de race om kampioen van Oeganda te worden. Wat geweldig dat Shakira en haar bokkers zoveel verdiende aandacht krijgen.



STICHTING JAB UGANDA OP UGANDESE SPORT TV

NOVEMBER 2022

Peter wordt geïnterviewd voor een item op de Ugandese televisie.