

BuurtMaaltijden het recept voor samenredzaamheid



Bij BuurtMaaltijden zijn maaltijden het middel om de groeiende kloof in de samenleving kleiner te maken. Het doel is om mensen met een afstand tot de samenleving weer mee te laten doen. BuurtMaaltijden biedt de mogelijkheid om met buurtgenoten in contact te komen en/of om actief bij te dragen aan een inclusievere buurt.



BuurtMaaltijden



Bibi over Buurtmaaltijden

“Mijn hele leven heb ik in Nieuwegein gewoond, daar kende ik iedereen. Dat heb ik achter mij moeten laten. Ik heb huisruil gedaan met mijn neef. Daarna was ik erg ongelukkig. In Overvecht waren alle winkels nieuw en kende ik niemand. Ik voelde mij erg alleen en kon geen kant op. Zat vaak alleen thuis. Via een DOCK advertentie voor handmassage in een ander buurthuis kwam ik in contact met BuurtMaaltijden.

Elke dinsdag en donderdag ga ik naar winkels in Overvecht om etenswaren op te halen die over zijn. Dinsdag en donderdag help ik met koken. Dinsdag komen er wel 80 mensen, donderdag ongeveer 40. Je ziet dat medevrijwilligers net zoals ik blij zijn dat ze weer mensen kennen in de wijk, iedereen doet weer mee. Veel mensen die komen eten, komen de deur niet uit. Eten bij BuurtMaaltijden is een van de weinige leuke momenten in de week.

Het mooie is dat iedereen iets bijdraagt; de een dekt de tafel, de ander is gastvrouw of heer, weer iemand anders helpt met afwassen. Zo voelt ieder zich van betekenis.

Als je vaker komt, bouw je vriendschappen op. Nu ga ik bij een bewoner en zijn vriendin koffiedrinken. Als ik iets nodig of vragen heb, kan ik bij BuurtMaaltijden terecht. Een nieuwe tandarts en huisarts vinden in Overvecht was voor mij een grote stap. Door het horen van goede ervaringen heb ik het vertrouwen gekregen om er heen te gaan. Ik zocht ook een baan en BuurtMaaltijden bood mij de basis en rust om hiernaar te zoeken. En nu heb ik een baan gevonden! Ik ga straks aan de slag in de zorg, heel veel zin in. Bij mijn nieuwe werkgever heb ik aangegeven dat ik op de dagen van BuurtMaaltijden niet beschikbaar ben. Het lijkt me leuk om nog onderdeel te blijven van het team.”



BuurtMaaltijden

IMPACT MISSIE

Middels gezonde maaltijden mensen met een afstand tot de samenleving weer mee laten doen



ACTIVITEITEN



HOGERE EFFECTEN

Samenredzaamheid

Maatschappelijke participatie

Zicht op vrijwilligers/betaald werk

DIRECTE EFFECTEN

Werkervaring

Sociale vaardigheden

Sociaal contact & netwerk

Vakvaardigheden

Persoonlijke ontwikkeling

Aandacht voor diversiteit

Zingeving

Opbouwen van vriendschappen

Leren van de Nederlandse taal

Gemeenschapsgevoel

Vangnet

Sterker gevoel van eigenwaarde

Zelfvertrouwen

Bewustzijn over gezond voedsel

Gevoel van verantwoordelijkheid



Eugenie over Buurtmaaltijden

“Woon al 30 jaar in de wijk, heb hier 5 kinderen opgevoed. De wijk ken ik dus wel, was altijd al betrokken bij De Boog, het buurthuis waar BuurtMaaltijden zit. Zo kwam ik vanzelf in aanraking met BuurtMaaltijden. Sinds twee jaar werk ik in het UMC, waar ik onderwijs over ‘Public Health in de wijk’ organiseer. Vanuit mijn eigen ervaringen geef ik de studenten mee hoe mensen met een laag inkomen rondkomen. De studenten werken echt mee, het moet geen aapjes kijken worden. Bij BuurtMaaltijden komen heel veel verschillende mensen met allerlei verschillende achtergronden. We koken vegetarisch zodat iedereen zich welkom voelt. Zo kom je uit je eigen bubbel en leer je elkaars cultuur en manier van doen kennen.

Generatie op generatie heb ik armoede gekend. Vanuit deze deskundigheid doe ik nu mijn vrijwilligerswerk. Ik ben rijk in andere dingen, zoals opleiding en werk. Allerelei fondsen moest ik aanvragen zodat mijn kinderen konden sporten.

Dat geeft veel gedoe kan ik je vertellen. Dat je ziek wordt van armoede weet ik allang. Mensen krijgen hier een gezonde maaltijd. Soms is dat de enige warme maaltijd van de week. Sommigen komen helemaal opgedirkt aan omdat het hun enige uitje van de week is. Het erge is dat zoiets als BuurtMaaltijden nog nodig is. 30 jaar geleden al leefde ik in armoede en mensen leven nog steeds in armoede.

Ook bezorg ik bij zes mensen in de wijk de buurtmaaltijden. Je komt zo echt achter de voordeur. In Overvecht is veel verborgen armoede en eenzaamheid, zeker onder ouderen. Een man hing altijd een tas aan de deur, want hij wilde niemand zien. Bij mij pakte hij een keer mijn hand vast. Ik trok niet terug, maar wenste hem een lekkere maaltijd toe. Hij deed de deur open. Dat vind ik iets heel belangrijks! Als ik ziek ben, kan ik die mensen geen eten bezorgen. Het voelt dan alsof ik mijn kinderen in de steek laat.”





Ed over Buurtmaaltijden

“Tot 2 maanden geleden was ik de schreeuwende kok. Bij de Belastingdienst verzorgde ik de catering. Nu moet ik alles opschrijven en teruglezen in m’n boekje, anders wordt het een puinhoop. De volgorde in tijd en de weg kennen is ook helemaal weg. Ik weet niet welke maand het nu is. Komt door de twee herseninfarcten die ik heb gehad. Voor die tijd werkte ik voor een bank en in de sales. Door twee hele zware burn-outs ben ik afgekeurd, maar ik kan niet stil zitten. Mijn begeleidster van het Buurteam heeft mij



aan BuurtMaaltijden gekoppeld. Toen ben ik gaan doen wat ik het liefste doe: koken! Bij BuurtMaaltijden kook ik nu voor 40 tot 100 man. De maaltijden worden door mij lekkerder, dat breng ik anderen weer bij. Nu tost buurtgenoot ‘papa’ ook.

80 uur werken in de week was voor mij altijd de standaard. Ik ging voor 100%. Nu kan ik nog maar 75% van mijn oorspronkelijke capaciteit inzetten, maar blijkbaar kan ik nog wel wat. Ik tel weer mee. Tegelijk beteken ik wat voor andere mensen. Via BuurtMaaltijden krijg ik de realiteit onder ogen: sommige mensen kunnen geen gezonde maaltijd betalen of koken niet omdat ze altijd alleen eten.

Als BuurtMaaltijden er niet was geweest zou ik alleen maar thuiszitten. Ik had alle abonnementen van die streamingplatforms, maar dan verzand je he. Nu geef ik mensen een mooie avond en heb ik ook weer een doel in het leven.”

Colofon

Tekst: Flip Roncken (BuurtMaaltijden) en Roos van Schaijk (Movisie)

Met dank aan: Erwin, Eva, Nick, Piet, Bibi, Eugenie en Ed.

Eindredactie: Paul van Yperen (Movisie).

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & Illusie

BuurtMaaltijden is winnaar van de Nationale Vrijwilligersprijzen 2021, winnaar van de Utrechtse Vrijwilligerstroofe 2020 en bekend van: BBC, NOS, 1Vandaag, KRO en RTV Utrecht. BuurtMaaltijden is onderdeel van het landelijk netwerk ‘Anders kijken naar sociale posities en werk’ van Movisie en VSBFonds.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

VSBfonds,
iedereen doet mee