

SOCIAAL PROGRAMMA

IN 2025



De Sociale Markt

www.socialemarkt.nl

DOEL VAN DIT PROJECT

Bezoekers van de Sociale Markt voelen zich gehoord en gezien, hebben een sterker sociaal en emotioneel kapitaal en voelen zich gezonder en veerkrachtiger.

DOELGROEP

Inwoners van Amsterdam Noord met een krappe beurs & breder Noordelingen die zich kunnen vinden het programma





‘(Ge)voel(en)
Ik zocht het niet,
maar kwam
het tegen.’

Ronald

— Lichter Leven —

HET JAAR IN GETALLEN

**8+ als
gemiddelde
score van
tevredenheids-
onderzoek**

20.384
**kopjes
koffie**

50x TaalCafe

**150
lunches
voor
vrijwilligers**

**350 huishoudens /
1000 personen
doen hier hun
boodschappen**

**1 x Grote
maten
event**

**1x Mercher Marsh
award,
1x nominatie voor
architectuurprijs**



**221 bijeenkomsten
over diverse
thema's**

**30x soep
voor alle
bezoekers**

**150 gratis
knipbeurten**

**350
hulpvragen
bij
spreekuren
door
BuurtTeam,
WPI & In.Kas**



BEREIK

BEREIKT IN DE DOELGROEP



BETROKKEN VRIJWILLIGERS



RESULTATEN BEREIKT?

- De programma's die zich richten op mentaal welzijn sloegen heel goed aan. De twee series *Lichter Leven* - waar je via creativiteit uitdrukking kunt geven aan wat er binnen in je leeft, ook als woorden ontbreken - zaten snel vol. Via creatieve werkvormen, meditatie en uitwisselen in een groep hebben 32 deelnemers gewerkt aan de thema's Troost & Loslaten.
- In de workshopserie *Less Stress* hebben 30 deelnemers kennis opgedaan hoe stress werkt in het lichaam en oefeningen gekregen de klachten zelf te verlichten. Voor het eerst hebben we als Sociale Markt met de Luistergroepen en Noord straalt samengewerkt in een programma Door uitleg te geven hoe het (autonome) zenuwstelsel werkt door Noord straalt werd heel duidelijk hoe stress werkt in je lichaam en wat het doet. We hebben eenvoudige oefeningen gedaan die je makkelijk thuis in je bed kunt doen. De tweede handreiking was om aan stressreductie te doen in de natuur (wandelen en strand) en de derde bijeenkomst was gericht om voor je zelf na te gaan waar je emotionele kapitaal ligt en waar je dus kracht, hoop en troost uit kunt putten als het niet zo goed gaat. Soms zit de kracht van het omgaan van stress niet in



het proberen te reduceren maar je bewust te richten op wat wel mooi goed en van waarde is. Dat kan houvast, troost en hoop geven. De bijeenkomsten waren kwetsbaar en waardevol.

- Het heeft ons doen besluiten om maandelijks een *Uurtje van Aandacht* te organiseren. De organisatie ligt afwisselend bij de Luistergroepen en de Sociale Markt. We testen dit uit tot de zomer 2026 en evalueren dan of het gaan voortzetten of aanpassen. De eerste Uurtjes werden gevuld met Handmassage en deze werden heel goed ontvangen. Het raakte mensen soms tot tranen toe. “Sinds mijn vrouw overleden is, is er niemand meer die mij aanraakt” reactie van een deelnemer. Tranen zuiveren de ziel en zijn een soms klein begin van herstel.
- Aandacht is er ook bij de *kapper*. Een dameskapper en twee herenkappers knipten 150 mensen gratis. Eind 2025 hebben we door een donatie een nieuw kappersmeubel laten ontwikkelen.
- Samen met een medewerkster van een goede tweedehandswinkel organiseerden een *Grote Maten-event*, voor mensen met maat 46-60. 40 mensen hebben we zo geholpen aan een nieuwe tweedehands outfit in samenwerking met het Leger des Heils.
- Drie dagen per week wordt koffie en thee geserveerd aan de klanten van de Voedselmarkt. Een team van 10 vrijwilligers zorgt drie dagen in de week dat mensen zich welkom geheten weten, bieden een bakkie en een luisterend oor.
- Een buurtkerk kookt een keer per week een pan vegetarische maaltijdsoep voor de bezoekers. Dat valt goed in de smaak: mensen komen vaak zonder gegeten te hebben naar de Sociale Markt.
- Met het programma *Mooi (& Lekker) gemaakt* zetten we in op het thema duurzaamheid. Dit project richtte zich op het maken van nieuwe producten uit voedselreststromen door middel van technieken zoals inmaken, conserveren en steriliseren. 21 mensen namen deel aan het project. Tijdens de uitvoering werd gewerkt met tomaten, oud brood, fruit en olie, die werden verwerkt tot onder andere houdbare tomatenproducten, broodgerechten, limonade en eenvoudige verzorgingsproducten. Alle eindproducten werden voorzien van een sticker en de recepten werden gebundeld in een boekje. In de praktijk bleek het zelf maken vooral aan te slaan bij verzorgingsproducten in combinatie met zelfzorg, meditatie en delen van verhalen. De combinatie tussen zelf maken en zelfzorg bleek vooral succesvol.
- We organiseerden twee *Wildplukwandelingen* waarin 19 deelnemers de buurt in gingen om uitleg te krijgen van wat er groeit en hoe je het kunt eten en verwerken.



- Vrijwilligers dragen de Sociale Markt. Iedere dag dat we open zijn, zijn zo'n 30 vrijwilligers van de verschillende organisaties actief. Als Diaconie verzorgen we dagelijks een gezamenlijke lunch en organiseren we 2 keer per jaar een borrel of maaltijd om de gezamenlijkheid te onderstrepen. Dat komt de onderlinge sfeer, gezelligheid en samenwerking enorm ten goede! Dit jaar voelden we meer dan ooit dat we - ondanks de verschillende taken - er stonden als een team!
- Voor onze eigen vrijwilligers organiseerden we samen met Thrive een training over het herkennen van mentale problemen en met VCA over het geven en ontvangen van feedback en samenwerken.
- Bij *Taal & Cultuur*, de *Voorleeswandeling* en het wekelijkse *TaalCafe* boden we aan totaal zo'n 60 mensen ondersteuning in het verbeteren van Nederlands en de thema's rond inburgering - zoals zorg, onderwijs, de politie. Bij de *Voorleeswandeling* zaten 5 voorlezers die door kleine groepjes moesten worden gevonden, waar een deel van een zin gevonden kon worden.
- Op de dagen dat we open zijn hosten we een *Sociaal Spreekuur* waar bezoekers met moeilijke brieven en vragen kunnen komen. Dat doen we in samenwerking met WPI, het BuurtTeam en In.Kas. Iedere week worden zo'n 14 vragen behandeld door 4 vrijwilligers en drie professionals.
- Ook met een moeilijke fiets kun je terecht bij de Sociale Markt. Vrijwilliger Harry biedt maandelijks ondersteuning in het repareren van je fiets.
- Samen met het Leefkringhuis, VCA, Pak je Kans, Sam Sam uitvaartcoaching, De NoordAs & ACTA organiseerden we een informatiemarkt waar zo'n 100 bezoekers terecht konden met hun vraag bij de verschillende organisaties. Uiteraard ook met handmassages en een goodie bag.
- Door het jaar heen zijn we ook een vindplek voor veel verschillende organisaties die in onze marktkraam hun activiteiten onder de aandacht kunnen brengen. Denk aan: gratis kaarten voor Sail, een live-concert, Pak Je Kans, SINA, Gezond Nood, Fixbrigade, uitdelen gratis ijsje van de Ijspraktijk, ACTA, bezoekers die iets willen koken/bakken en weggeven aan medebezoekers.
- Om te weten of dit allemaal zin heeft deden we een klanttevredenheidsonderzoek en twee panelgesprekken met klanten, om ervaringen op te halen en samen te leren.





Wolvilten bij thema Troost, Lichter Leven

ZO BOUWDEN WE AAN DEZE HOOPVOLLE PLEK:

De Sociale Markt is een kleine bijenkorf waar van alles tegelijk gebeurt. Je kunt er terecht in drie winkels om je dagelijkse boodschappen, verzorgingsproducten en kleding te halen (gratis!). Terwijl je wacht op je beurt kun je je haar laten knippen bij een van de kappers, je kunt aanschuiven bij een Luistergroep of je handen laten masseren. Je fiets kapot? Die kun samen repareren bij fietsenmaker Harry. Heb je een vraag over je administratie: het Buurteam & WPI zitten ook koffie te drinken en de vrijwilligers van IN.KAS kijken ook graag met je mee.

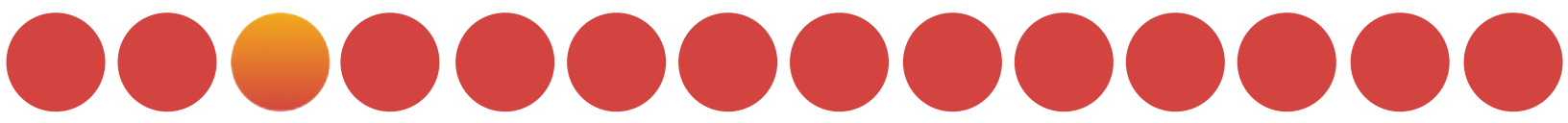
Ook buiten de openingsuren van de Sociale Markt kan je in alle rust meedoen aan verschillende workshops. Hoe ga je om met Stress? Hoe kan creativiteit je helpen om uitdrukking te geven aan wat er binnen in je leeft, ook al kan je er de woorden niet voor vinden?

Samen met het Leefkringhuis, Voedselbank Amsterdam en het Leger des Heils bouwen we zo als Diaconie aan een plek waar de mens centraal staat. Armoede is niet alleen een financieel probleem, maar heeft grote gevolgen voor de mate waarin je mee kan doen, je mentale welbevinden, je zelfbeeld. In de Sociale Markt willen we dat zoveel mogelijk als een geheel zien en een breed programma te bieden.

Voor de Sociale Markt hebben we 6 doelen geformuleerd namelijk:

1. Ik ben in mijn primaire basisbehoefte voorzien (eten, kleding en verzorgingsproducten)
2. Ik voel mij gezien
3. Ik voel mij gehoord
4. Ik ben niet alleen
5. Ik ben tot meer in staat
6. Ik ben trots op mijzelf.

De Protestantse Diaconie richt zich in de activiteiten en het Sociaal Programma vooral op de punten 2 tot en 6. De samenwerking partners binnen de Sociale Markt zoals Leefkringhuis, Leger des Heils en Voedselbank Amsterdam richten zich met namen op doel 1. In het vormen van aanbod en programma werken we samen met de andere partners.



EEN HOOPVOLLE ONTMOETING

Ontmoetingen in de Sociale Markt hebben vaak een hoopvolle bijklank en leiden vaak tot nieuwe verbindingen. Zo deed een dame mee met *Lichter Leven* over het thema Licht & Donker. Ondanks het donker dat ze in haar leven ervaarde, voelde ze ook dat ze veel licht in zich draagt en dat wil uitdragen. Vanuit *Lichter Leven* is ze aan de slag gegaan bij *Taal & Cultuur* terwijl ze dat daarvoor niet voor mogelijk had gehouden.

In de bijenkorf van de Sociale Markt ontstaan er veel dwarsverbanden. Mensen die binnenlopen, lopen vaak een nieuw wereldje binnen, met een eigen sfeer. Zo deed Ester mee met een *wildplukwandeling* omdat ze daar via een buurvrouw van gehoord had. Bij het verwerken en schoonmaken van de geplukte plantjes stonden ze samen te zingen in de keuken. Dat klonk zo verdacht mooi dat ik haar vroeg of ze iets met zingen had. Ze bleek een koordirigent en bleek op zoek naar een nieuwe locatie voor een koor, en de Ark leek haar wel wat. Daar is ze nu mee gestart en is er wekelijks een koor, waar bezoekers van de Sociale Markt gratis aan mee kunnen doen.

Of zo deed Evi mee aan de cursus In.Kas samen met Hendrik. Zo leerde ze ook de Sociale Markt kennen en liep ze een keer naar binnen. Ze is bezig aan een re-intergratie traject na een periode van ziekte en is nu vrijwilliger, waar ze erg van geniet.

Tijdens het Grote Maten event werd zichtbaar hoe beperkt de mogelijkheden zijn voor mensen met een maatje meer om mooie tweedehands kleding te vinden. Schaamte om te passen of een winkel binnen te gaan speelde bij veel deelnemers een grote rol. Die schaamte en het bijbehorende verdriet kwamen tijdens de ontmoeting openlijk naar boven, maar werden verzacht door de aanwezigheid van kundige vrijwilligers die deelnemers met aandacht en respect begeleidden bij het uitzoeken van kleding. Deze vorm van “personal shoppen” en het werkelijk gezien worden als mens gaf deelnemers opluchting en vertrouwen.





Een massagetrein bij Less Stress



Vrijwilligers zoeken verkoeling

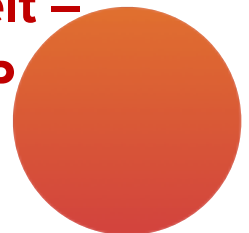
“Sinds mijn vrouw overleden is, is er niemand meer die mij aanraakt.”

Reactie na een handmassage in de Sociale Markt

“We hebben allemaal dezelfde problemen en dus begrijpen we elkaar. Het is goed om problemen met elkaar te delen, het voelt als familie hier.”

“We zitten op woe-ochtend lekker te babbelen. Dan ga ik met een blij gevoel weer naar huis. Een soort Meeting Point in de ochtend. En vorige week kreeg ik een complimentje, ik bloeide helemaal op: iemand zei: u bent echt vriendelijk. Behalve dat ik hier kom heb ik weinig sociale contacten en activiteiten. Het helpt voor mij om uit m'n sociale isolement te komen.”

“Het programma van de Ark is bijzonder: een voedselbank, kledingwinkel, ontmoetingsruimte en dagbesteding delen hier één dak. Wat opvalt, is hoe vanzelfsprekend de ruimte aanvoelt – uitnodigend en veilig.” - vakjury AAP



“Koffie en thee zijn top. Je kan lekker lullen met elkaar, ook fijn. Ik spreek hier mensen met een peukie. Rest van de week zit ik thuis op de bank.”

“Jullie hebben voorkomen dat ik gek werd van mijn eigen gedachten en eenzaamheid. Ik had niemand om hierover te praten, jullie luisterden.”

LEVENSVÉRANDÉREND

Een deelnemer van *Lichter Leven* die we Karel noemen, worstelde tijdens de workshopserie zichtbaar met zichzelf. Hij kampte al enkele jaren met mentale problemen waarvoor hij behandeling en begeleiding kreeg. Karel dacht vooraf dat hij wist hoe het moest, maar liep tijdens de workshops steeds opnieuw tegen zijn eigen beperkingen aan. Veel ging anders dan verwacht en hij merkte dat hij hulp van anderen nodig had. Gaandeweg leerde hij dat kwetsbaar durven zijn juist opluchting gaf en zorgde voor verbinding met andere mensen. Hij ervoer dat dit hem niet afhankelijker maakte, maar juist zelfstandiger. Deze ervaring gaf hem zoveel mentale kracht dat hij na afloop van de training zijn hobby's weer heeft kunnen oppakken. Zijn problemen zijn niet verdwenen en het is onzeker of dat ooit volledig zal gebeuren, maar hij heeft wel opnieuw richting en licht in zijn leven teruggevonden.



ZO EMPOWEREN WE MENSEN

Veel van onze activiteiten zijn gericht op het versterken van sociaal en emotioneel kapitaal. We werken altijd in groepen, in het afgelopen jaar hebben we ruim 220 groepsbijeenkomsten gefaciliteerd over uiteenlopende thema's. Een veel gehoorde reactie is dat mensen herkenning vinden bij elkaar en het fijn vinden om ervaringen uit te wisselen. Dat sterkt het gevoel dat je niet de enige bent met een ontwricht leven. Dat is een belangrijke basis voor verdere empowering. Gemeenschap is de basis. Maar ook de versterking van emotioneel kapitaal heeft een empowerende werking. Door de reflectie bij Lichter Leven ontstaat er meer mentale ruimte en licht, waardoor mensen nieuwe wendingen in hun leven aan durven gaan.

Het Soepproject bracht bezoekers ook het idee om iets terug te doen voor de mensen van de Sociale Markt. Een vrouw heeft gevraagd om een keer Syrische hapjes te mogen maken voor de bezoekers. Haar gevoel van zelfwaarde nam door te delen toe en de bezoekers gaven haar weer waardering terug wat haar gevoel om tot meer in staat te zijn vergrootte.

Twee keer per jaar organiseren we een panelgesprek met klanten en jaarlijks houden we een klanttevredenheidsonderzoek. In die gesprekken komen we dichterbij de werkelijke ervaringen die bezoekers van de Sociale Markt hebben. We vinden het belangrijk om die ervaringen onderdeel van de dienstverlening te maken. Ook daar horen we wat beter kan: “je kan het zo mooi inrichten, het blijft gewoon klote om hier afhankelijk te moeten zijn.”

De gesprekjes die we voeren in de wachtruimte gaan vaak over zaken waar mensen in vastlopen. Twee mannen die naast elkaar koffie zaten te drinken waren allebei in zwaar weer beland door problemen met de verkoop van een koopwoning. Of iemand anders vertelde over de complexe aanvragen voor dieet-kosten die je bij de gemeente moet doen. Deze mensen nodigen we via ons project [De NoordAs](#) uit om hun verhalen uit te diepen of te delen bij beleidsmakers en wethouders.





Wildplukwandeling, soep, stressuitwaaien op strand, handmassage

WAT **BETEKEN** HET PROJECT VOOR BEZOEKERS, DEELNEMERS EN VRIJWILLIGERS?

Uit ons klanttevredenheidsonderzoek en panelgesprekken blijkt dat onze bezoekers de opzet van de Sociale Markt enorm waarderen. Gemiddeld geven ze de Sociale Markt een 8,8. De keuzevrijheid in de winkels geeft een gevoel van regie en overzicht. Daarbij blijkt ook dat het assortiment aandacht nodig heeft, zeker voor mensen met een dieet of allergie. Toch blijkt de combinatie van winkels en voorzieningen aantrekkelijk voor klanten van de Voedselbank: het aantal klanten in de Sociale Markt groeit, tegen de trend in van de Voedselbanken in Amsterdam.

De aandacht voor sfeer en gastvrijheid van de vrijwilligers wordt door bezoekers erg gewaardeerd. Veel mensen uiten zich positief over het welkom van alle vrijwilligers, maar

ook zo iets basaal als dat je binnen kunt zitten met een kopje koffie, een boekje en wifi is heel bijzonder.

Ook voor veel vrijwilligers is dit een plek waar ze thuiskomen. Het werk biedt vaak zinvolle invulling van de dag, of juist een ontmoeting met een compleet andere wereld die alleen uit het nieuws bekend is. Voor sommige is het plek om door te groeien naar een opleiding of betaald werk. Talenten worden gedeeld door de vrijwilligers in creatieve workshops, die gevuld met verhalen weer naar huis gaan.



Tekentafel

ONDERSCHIEDEND EN ONMISBAAR

Een plek als de Sociale Markt is uniek in Amsterdam. Allereerst is de opzet uitzonderlijk met een winkelconcept waar keuzevrijheid leidend is voor klanten van de Voedselbank. De toevoeging van een Sociale Kruidenier, kledingwinkel én aanbod van kappers en fietsenmakers maakt de plek uniek.

Iedere bezoeker kan zelf bepalen in hoeverre hij/zij gebruik maakt van het concept van de Sociale Markt. Je kunt alleen je producten halen, of volop meedoen met alle activiteiten. De opzet van het programma met een spreekuur, kappers en fietsenmaker is dat mensen laagdrempelig en concreet kunnen ervaren dat dit ook een plek is waar meer te doen is.

De vier partners die de handen ineen geslagen hebben in de Sociale Markt maken het ook onderscheidend. Wekelijks bereiken de producten van de Sociale Markt zo'n 1000 mensen in Amsterdam Noord. Met zo'n 300 bezoekers per week vergt dat een strakke logistiek. Voedselbank Amsterdam en het Leefkringhuis verzorgen dat. Tegelijk is er veel ruimte voor vertraging, aandacht, reflectie en groei door het flankerende aanbod dat de Diaconie en andere partners verzorgen in de Ark.

DIT KAN JIJ VOOR ONS DOEN!

**Kom langs en proef de sfeer zelf (dat is heel wat beter dan
jaarverslag)!**

**Heb je zin om coördinerende taken op te pakken als vrijwilliger?
Graag!**

**Al die 20.000+ koffies hebben onze vloerbedekking een
bijzonder patroon gegeven. Heb je een koffiebestendige vloer
liggen van 150m2, let us know!**

**Heb je een leuk idee voor een workshop, heb je een leuke skill
die je in onze waslijst nog niet terugvindt? Neem contact op!**



UITDAGINGEN EN KANSEN VOOR 2026

UITDAGINGEN

Transdisciplinaire programma's: Less Stress, Lichter Leven en Mooi Gemaakt combineren zorg, welzijn, cultuur en creativiteit; financiering is daardoor soms complex.

Afgelopen jaren is er een stapeling aan deelprojecten en initiatieven ontstaan. De aansturing en continuering daarvan is een uitdaging. Dat vergt keuzes maken.

Thema duurzaamheid: Duurzaamheid is vooral relevant voor mensen zonder financiële zorgen; deelnemers met beperkte middelen hebben hier vaak minder ruimte voor.

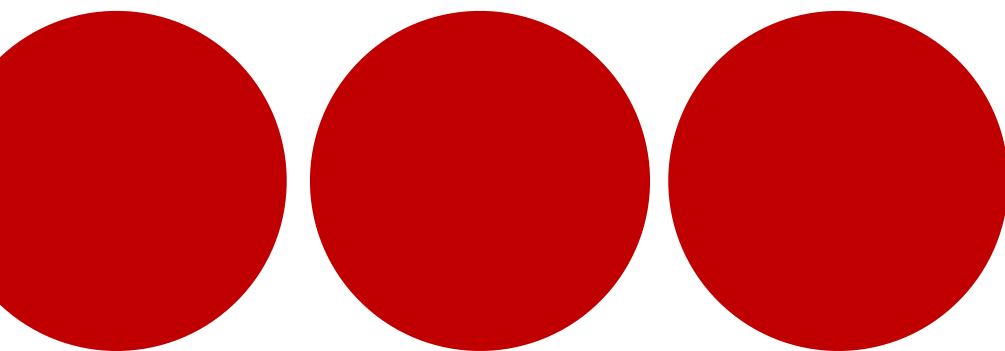
Communicatie: het blijft een uitdaging om de bezoekers van de Sociale Markt met de juiste communicatiemiddelen op de hoogte te brengen van de activiteiten.

Vrijwilligers: het vinden en behouden van vrijwilligers die coördinerende taken kunnen uitvoeren;

KANSEN

De interesse voor programma's die gaan over mentaal welbevinden bieden mogelijkheden om dat verder met partners te verdiepen.

De Sociale Markt is een buurtje op zichzelf, dat uitnodigend is. Tegelijk liggen we ook in een buurtje waar er van alles speelt. Er zijn al veel dwarsverbanden en vast nog veel meer om te ontdekken.





~Werk van de Tekentafel~



~ Bezoekers bij de Zorgmarkt~



FINANCIEEL PLAATJE

INKOMSTEN

Kansfonds	€ 10.000
RCOAK	€ 20.000
GemAmsterdam	€ 34.665
AHAM	€ 10.000
IK Partners	€ 50.000
Overig	€ 495
SPUKGALA	€ 13.600

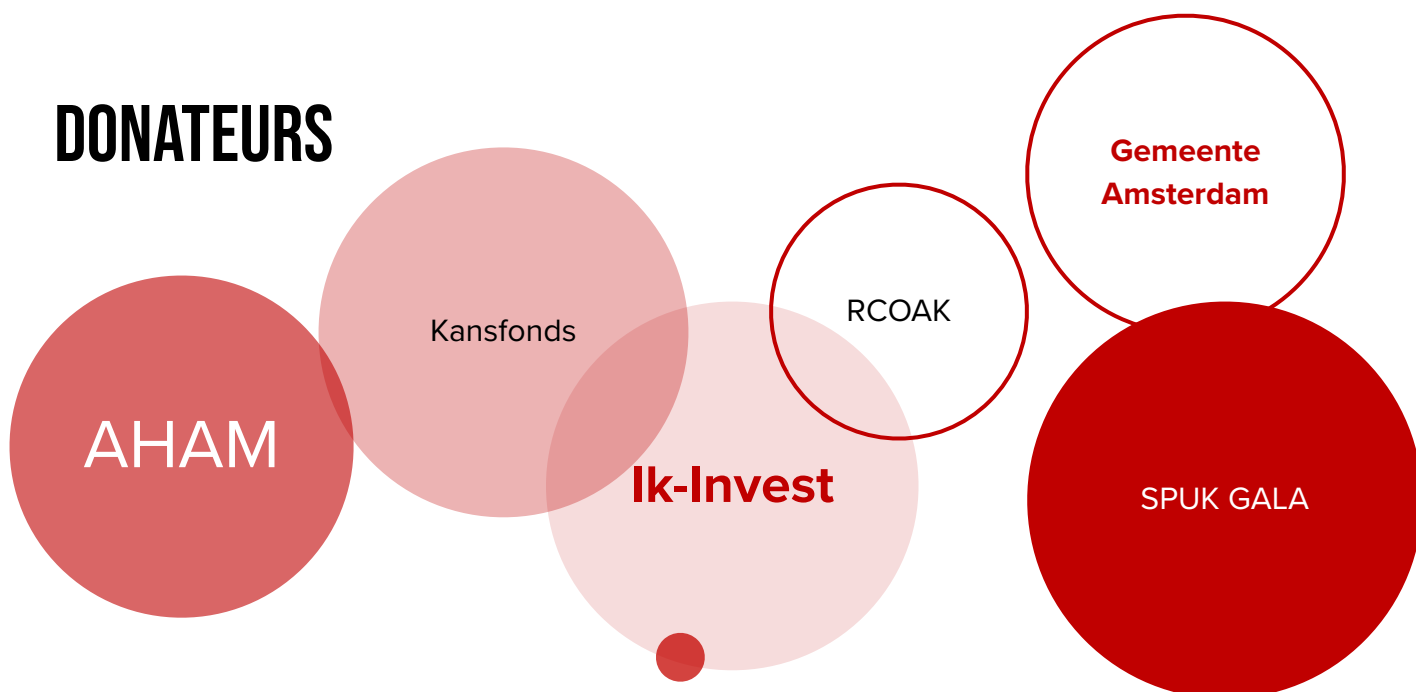
TOTAAL € 125.150

UITGAVEN

Communicatie	€ 4.286
Personeel	€ 167.952
Vrijwilligers	€ 8.292
Activiteiten	€ 23.086
Huisvesting	€ 42.657
Kantoorkosten	€ 2.455

TOTAAL € 248.728

DONATEURS



MEER INFO OVER DIT PROJECT

Doreen Bor (Sociaal Programma)

doreen@diaconienoord.org

0645111002

Huub Waalewijn (Coördinator Noord)

huub@diaconienoord.org

0610988550

Voor meer informatie over de projecten van

Protestantse Diaconie Amsterdam:

Deborah van Stuijvenberg

d.vanstuijvenberg@diaconie.org

06 12 23 37 68

Nieuwe Herengracht 18

1018 DP Amsterdam

www.diaconie.org

