

DIACONAAL CENTRUM OOST

VOER VOOR LIJF EN LEVEN

IN 2025



www.diaconaalcentrumoost.org

INLEIDING

In het Diaconaal Centrum Oost komen mensen uit verschillende culturen/leefwerelden. Ze komen elkaar fysiek gezien wel tegen en vinden dat ook leuk, maar tot vorig jaar 'gebeurde' er niet veel tussen hen. Ze dronken koffie en thee, sommigen praatten met elkaar en anderen keken alleen maar voor zich uit. Ze aten soep en pizza en daarna gingen ze weer. Maar duidelijk is altijd wel geweest dat ze het een prettige plek vinden.

Om gemeenschapsvorming te stimuleren hebben wij hen, naast het aanbod dat we al hadden, in 2025 1x per maand op zeer laagdrempelige wijze in contact gebracht met culturele uitingsvormen als muziek en dans. Wij deden dit in samenwerking met een culturele partner: PRA Muziektheater. Op die middag was er ook een maaltijd uit steeds een wisselende cultuur.

Ook hebben we geprobeerd 1x per maand iets in te brengen van cultureel erfgoed: een gedicht, een ritueel.

Door iedere vrijdag koffie, thee, soep en pizza aan te bieden – dus ook op de vrijdagen dat er geen muziek en dans was – bleef de continuïteit gewaarborgd. Die stabiele, veilige plek is voor deze doelgroep nodig om de vertrouwdsheid te behouden



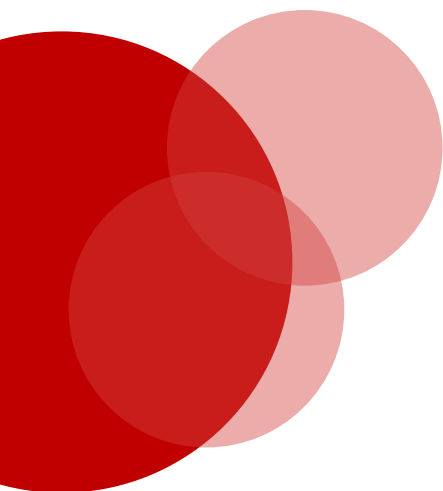
~februari 2025 ~

DOEL VAN DIT PROJECT

Met *Voer voor lijf en leven* willen we verbindingen tussen mensen tot stand brengen doordat ze met elkaar iets doen waarbij woorden niet persé nodig zijn, waarbij ze in hun ziel geraakt kunnen worden, niet dwingend maar op een wijze die bij hen past. Als mensen ook elkaars culturele achtergrond beter leren kennen, zou dat extra mooi zijn.

DOELGROEP

De mensen op wie we ons richten, hebben verschillende culturele achtergronden en bevinden zich in een sociaal-economisch en daarnaast in een sociaal-maatschappelijk kwetsbare positie. Kunst en cultuur is voor hen geen vertrouwde, vanzelfsprekende uitingsvorm.



HET JAAR IN GETALLEN

11 X

**inloop met
muziek en
dans**

36 x

**inloop met
pizza en
soep**

10

vrijwilligers

6 X

**inloop met
erfgoed-
element**

120

**Personen uit
doelgroep
bereikt**



RESULTATEN BEREIKT?

Bij de opbouw van het programma hebben we er bewust voor gekozen de muziek en dans heel aftastend in te brengen in de groep, aansluitend bij wat mensen fijn vinden. Zo was er de eerste keer alleen een violist, die begon met achter in de hoek rustige muziek spelen. De vijfde keer kwam hij weer – en nu was er ook slagwerk en dans. Hij merkte het verschil in sfeer meteen en was blij verrast. Hoe anders dan een half jaar daarvoor...

Wat we met dit eerste jaar Voer voor lijf en leven hebben bereikt, overtrof al onze verwachtingen. Niet alleen bereikten we in dit jaar meer dan we hadden durven hopen, maar ook ontstond er al veel sneller dan we hadden verwacht ruimte om meer muziek en dans in te brengen en mensen te prikkelen mee te doen.

Alleen het element delen van cultureel erfgoed kwam wat minder uit de verf. Dat is niet omdat mensen dat niet willen, maar omdat het een andere aanpak vraagt om dit op te zetten: niet ook nog als er al muziek en dans is, maar op een andere vrijdag, en dan gericht georganiseerd.



~ mei 2025 ~

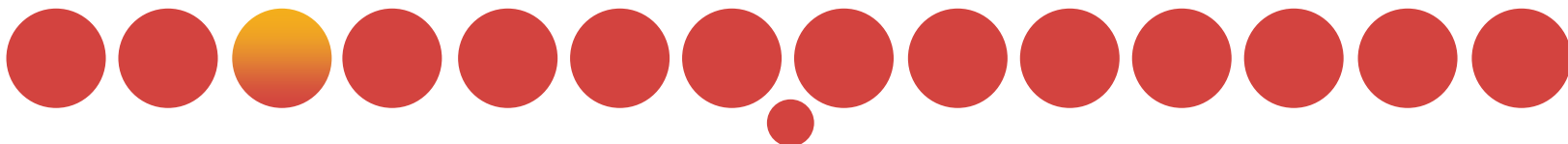
ZO BOUWDEN WE AAN DEZE HOOPVOLLE PLEK:

Door het heel rustig op te bouwen en aan te sluiten bij de bezoekers was het voor hen niet too much maar juist heel rakend en uitnodigend. De eerste keer was er 1 violist die achter in een hoek wat stond te spelen en op een gegeven moment ging rondlopen. Hij ging met mensen in gesprek, speelde iets voor een bezoeker of voor een groepje aan een tafel. En ineens klonk daar "Aan de Amsterdamse grachten". Een deel van de bezoekers zong mee, anderen luisterden en genoten zichtbaar. De maand erna kwam er een saxofonist. Een iets indringender instrument, maar ook dat sloeg aan. Mensen waren vrolijk en opgewekt en lieten zich raken. Een maand later kwam het element dans erbij. Een danseres liep eerst wat bewegingen – en contact! – makend rond, terwijl er klarinet- en accordeonmuziek klonk, en aan het eind is er 2x door een groepje bezoekers gedanst. Weer een maand later kwam er ook slagwerk, en was de dans wat meer aanwezig. De tafels stonden nu in 3 lange rijen in plaats van, zoals eerder, allemaal kleine tafeltjes, en er was meer open ruimte om te dansen. Ondersteund door enthousiaste muziek kreeg de danser (en inmiddels zijn het er 2) velen in beweging – van groots tot heel klein aan tafel. Ondertussen was er ook een Ethiopisch koffieritueel.

Wat een openheid, gezelligheid en verbinding komt hier los! Mensen bloeien op, worden even opgetild uit het leven van alledag. Ze genieten en zien de hele maand uit naar de volgende keer. En nieuwe mensen komen met de vastere bezoekers mee, of komen zelf op de aankondigingen af.

QUOTE

"Elke keer muziek uit een andere cultuur is leuk. Leuk om dan ook een intro te krijgen over de muziek en de cultuur."



EEN HOOPVOLLE ONTMOETING

In november begon het dansen al buiten: een man kwam aanfietsen, hoorde de muziek, zette zijn fiets tegen de muur, begon te dansen en kwam dansend naar binnen. Hij was zelfs vergeten zijn tas van zijn fiets af te halen...

Ook ontstond er de laatste maanden een plenair gesprek over de muziek en wat dat met de bezoekers deed. Dit vergrootte de verbondenheid. Mensen gaven ook aan dit vaker te willen (elke maand bij 1 lied).



~oktober 2025~



QUOTE VAN EEN VRIJWILLIGER

"Het doet veel met mensen, ze komen in beweging en in contact."

LEVENSVERRANDEREND

Mensen komen door deze middagen meer in contact met elkaar. De drempel van een gesprekje moeten beginnen valt weg, en de sfeer is heel vrij en open geworden. Dit is een verandering in de groep, maar zeker ook op individueel niveau. Mensen komen ook meer in contact met zichzelf en hebben een (extra) middel gekregen om dit te uiten: bewegen, zingen... Toen de muzikanten "Laat me" van Ramses Shaffy speelden, werd er door velen uit volle borst meegezongen. Dit kwam echt uit de harten van de mensen...



QUOTES

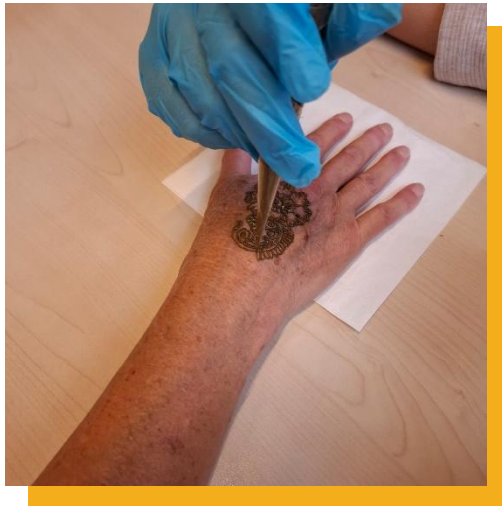
"Laat me, laat me, laat me m'n eigen gang maar gaan."

"Wat fijn, zo kan ik ook meedoen..."



ZO EMPOWEREN WE MENSEN

Een mevrouw die fysiek te beperkt was om op te staan en te gaan dansen zat wel zichtbaar te genieten. Maar tegelijkertijd zag je ook iets verdrietigs. Zij werd door de danser uitgenodigd met haar handen te dansen, gewoon zittend op haar plek. Wat deed dit haar goed... Zo kon ze ook meedoen, in plaats van alleen maar kijken. Ze kreeg een gelijkwaardige plek in het geheel en voelde dat ook zij ertoe deed.



WAT BETEKEN HET PROJECT VOOR BEZOEKERS, DEELNEMERS EN VRIJWILLIGERS?

We hebben aan het eind van het jaar aan mensen gevraagd wat ze ervan vonden. Daaruit werd heel duidelijk dat mensen het deze middagen heel gezellig vonden. Wat werd dat vaak gezegd, zowel door bezoekers als door vrijwilligers!

QUOTE VAN EEN VRIJWILLIGER

"Dit is duidelijk geen dansavond, en dat is mooi"

Dans erbij was ook zichtbaar verrijkend. Vooral ook omdat het niet hoefde, en zeker niet dat het goed moest, kon er veel – en gebeurde er veel. Er was niet of nauwelijks schaamte.



Mensen genoten van de muziek uit vele culturen, en vonden het ook heel leuk dat er af en toe Nederlandse liederen werden gespeeld. Dat nodigde uit tot meezingen.

Een keer was er een clown, die aan alle bezoekers een bloem gaf. Dat werd zeer gewaardeerd. Mensen voelden zich gezien.

QUOTE

"De bloem die ik twee weken geleden van de clown kreeg staat nog steeds."



ONDERSCHEIDEND EN ONMISBAAR

We hebben gemerkt dat muziek en dans veel kunnen doen in dit werk, zeker bij mensen die niet zo van de talige communicatie zijn. En dan niet dans en muziek als voorstelling, niet als workshop, maar als middel om in contact te komen. Hier gaan we zeker mee door!





~Ethiopische koffieceremonie~

UITDAGINGEN EN KANSEN VOOR 2026

UITDAGINGEN

Hoe mooi zou het zijn als we komend jaar de buurtbewoners meer zouden kunnen betrekken bij de opzet van dit project, zodat het nog meer 'van hen' wordt... We gaan het proberen...

KANSEN

Komend jaar willen we het element van delen van cultureel erfgoed er nog meer in gaan invoegen. Hier ligt een schat aan kansen, de kunst is ze goed te kunnen benutten.



FINANCIEEL PLAATJE

INKOMSTEN

Cultuurparticipatie	€ 25.000,00
Gem. Amsterdam	€ 10.000,00
Prot. Diaconie	€ 6.134,00

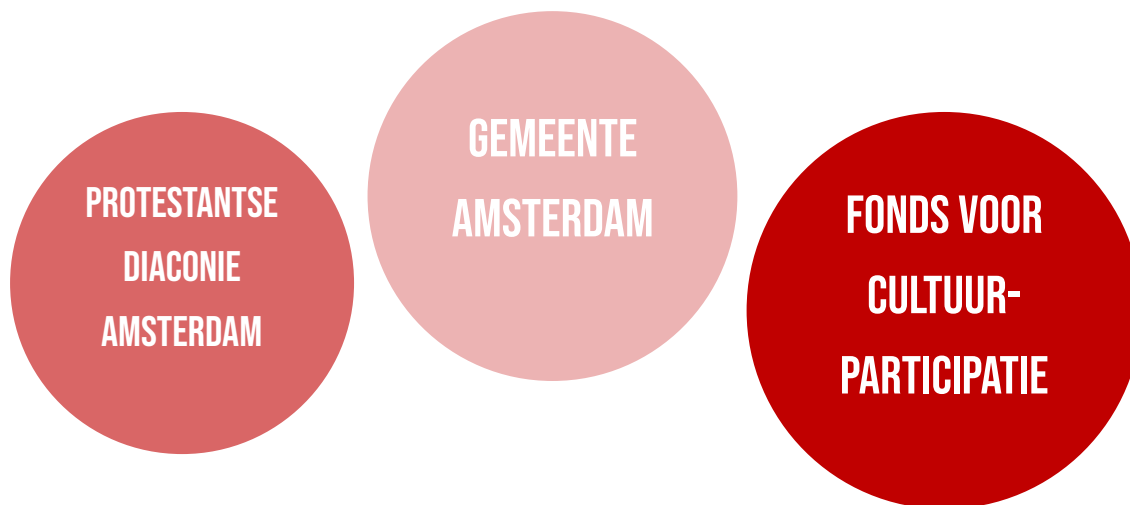
UITGAVEN

Personeelskosten	€ 16.250,00
Cultuurprofessionals	€ 17.205,00
Erfgoedelementen	€ 850,00
Huur	€ 2.750,00
Maaltijden	€ 2.719,00
Koffie/thee	€ 1.060,00
Promotie	€ 300,00

TOTAAL € 41.134,00

TOTAAL € 41.134,00

DONATEURS



MEER INFO OVER DIT PROJECT

Naam: Liesbeth Timmers

E-mailadres: l.timmers@diaconie.org

Telefoonnummer: 06 83 61 21 89



**PROTESTANTSE
DIACONIE
AMSTERDAM**

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

