

Iedereen is welkom, in de keuken of aan tafel

WelKóm aan Tafel

Al acht jaar lang zet een team van enthousiaste vrijwilligers elke maandagavond een heerlijke, eenvoudige, voedzame driegangemaaltijd op tafel voor 25-30 personen. De doelgroep is alleenstaanden met een smalle beurs. Voor wie het echt niet kan betalen is een passende oplossing.

Coördinator en pastor Rob de Boer: "We beginnen met een kort gebed en tussen de gangen door wordt een verhaal verteld over een hedendaagse gebeurtenis waar met evangelische kwinkslag over gesproken wordt. We eten aan één hele lange tafel zodat we meer contact hebben met iedereen. Het eten dat overblijft wordt ingevroren en in de loop van de week uitgedeeld."

VRIJWILLIGER Mirjam Jacobs (39) is kok bij WelKóm aan Tafel en is druk bezig met de voorbereidingen voor het kerstdiner.

'Ik heb hart voor mensen die buiten de boot vallen'

"Vandaag is de grote dag. We werken vandaag met drie vrijwilligers in de keuken en nog een paar in de bediening. Eén vrijwilliger is een bewoner van het Leger des Heils en er helpt vandaag ook een vluchtelingen mee. Vandaag hebben we vijf gangen waaronder rollade met persaus, spruitjes met spekjes, rode kool en ijs met stooftpeer en slagroom toe."



Pastor Rob de Boer van WelKóm aan Tafel.

Ik houd van koken en ik heb nog een beetje tijd in mijn agenda. Ik heb vier kinderen en werk daarnaast 32 uur in de week. Ik heb hart voor mensen die buiten de boot vallen, die niet makkelijk meegaan in de stroom. Dat zit in mij. Ik krijg hier energie van en dan denk ik: ik ben hier op mijn plek!"

GAST Bertus Pannekoek (72) woont sinds 2,5 maand in Zutphen en is sindsdien vaste gast bij WelKóm aan Tafel.

'Aan tafel ontstaan altijd persoonlijke gesprekken'

"Het is hier fantastisch. Ik doe het niet voor de eenzaamheid, maar voor de gezelligheid. Ze bereiden..."

den hier een budgetmaaltijd met smaak. Ze maken er elke keer iets fantastisch van. Ik ben hier ook vrijwilliger geworden. Ik heb hierachter een moestuin opgezet en een kindertuin, want er eten ook kleine kinderen mee. Dan kunnen ze straks zelf worteltjes zaaien. De opbrengst van de moestuin gaat straks naar de maaltijden. Ik ben een doordouwer. We hebben allemaal een rugzakje. Iedereen op zijn manier. Aan tafel ontstaan altijd persoonlijke gesprekken. Wat ik het mooiste vind is dat er niet gekeken wordt naar afkomst. Er wordt geen onderscheid gemaakt. Iedereen is hier een 'mens-mens'."

Het brede Dak

Het Brede Dak bereidt sinds 1996 maaltijden en is daarmee één van de oudste eetgroepen in Zutphen. Een professionele 'vrijwillige' kok kookt iedere maand een driegangemaaltijd in samenwerking met elf vrijwilligers. De doelgroep is niet uitsluitend ouderen of alleenstaanden, toch is de grootste groep die bij het Brede Dak komt wel oud en dikwijls ook alleen. Gemiddeld schuiven zo'n veertig gasten aan. Er is een wachtlijst.

Coördinator Margriet te Morsche: "Niet alleen het gezamenlijk eten, maar ook de sfeer vinden we belangrijk. We hebben oog en oor voor het wel en wee van de bezoekers. We starten met een welkomstwoord en een bezinnend gedicht en sluiten af met een moment van stilte, dat hoort er bij ons ook bij. Iedereen is welkom, geloof speelt geen rol."

'Iedereen is welkom, geloof speelt geen rol'

VRIJWILLIGER Ad Woolthuis (85) werkt al tien jaar bij het Brede Dak.

"Ik schil aardappels, dek de tafels en was af, samen met de andere vrijwilligers. Voor de maaltijd haal ik gasten die slecht ter been zijn op met de auto en na de maaltijd breng ik ze weer thuis. Soms moet ik twee keer rijden. Ik heb een aangeboren helpende hand."

'Alles wordt verdeeld. We gooien niks weg'

De kerstmaaltijd is altijd ontroerend. En ook emotioneel voor de mensen waar je het voor doet. Er vinden dan vaak bijzondere gesprekken plaats. Iedereen is welkom. Achtergrond maakt niet uit. Sommigen kunnen het echt niet betalen. Dat lossen we op. Wat van de maaltijd overblijft gaat met de mensen mee of we brengen het. Alles wordt verdeeld. We gooien niks weg."

VASTE GAST bij het Brede Dak is Annie Rood (84) "Tien jaar geleden ben ik hier gekomen en blijven hangen. Het is fijn om even niet voor mezelf te hoeven koken. De sfeer is hier heel prettig. Ik heb een vaste tafel. Er wordt met iedereen rekening gehouden. Voor mij koken ze speciaal glutenvrij. De vrijwilligers hier zijn heel bescheiden. Af en toe zorg ik ervoor dat ze een applausje krijgen of ik ga met

Er komen zo'n vijftig mensen per avond. En bijna overal is een wachtlijst. In de gemeente Zutphen zijn maar liefst acht sociale eetcafés, volledig gerund door vrijwilligers. Het zijn ontmoetingsplekken waar gezamenlijk wordt gegeten en mensen tijd hebben voor elkaar. "Hier wordt lief en leed gedeeld."

Samen koken en samen eten is populair. Afkomst of inborst maakt niet uit. Iedereen is welkom in de keuken of aan tafel. Vrijwilligers zijn vaak uren bezig met boodschappen doen en koken. Allemaal om het hun medemens naar de zin te maken. Biefstuk wordt er niet geserveerd, want de eetcafés richten zich primair op mensen met een smalle beurs. Het eten is divers, gezond en voedzaam. De prijzen voor een driegangenu variëren van een vrije gift tot 7,50 euro. Voor mensen die het echt niet kunnen betalen wordt een passende oplossing gezocht. Het karakter van het sociaal eetcafé is stevast laagdrempelig. Eenzaamheid tegengaan is vaak het uitgangspunt. Onder het genot van lekker eten wordt lief en leed gedeeld en naar el-

- **Frequentie:** Elke maandagavond en binnenkort om de week ook op woensdag
- **Aanvang:** 18.00 uur, de zaal is open vanaf 17.30
- **Kosten:** 5 euro voor drie gangen
- **Opgave:** verplicht via Rob de Boer, tel. 06 21852443 robdeboer@egzonline.nl
- **Evangelische Gemeente Zutphen:** in de Emmanuelkerk, Gerard Doustraat 80a.

Men neme twee ingrediënten: een goede maaltijd en een groep mensen. Deze voegt men bij elkaar...

de pet rond. Ze verdienen het! Als er iemand ziek is of overleden, wordt er een kaarsje aangestoken. Margriet leest altijd een gedicht voor, die ze zelf maakt. Passend bij de tijd van het jaar. En er is altijd een minuut stilte voor degenen die willen bidden.

Met kerstmis is er een uitgebreid diner. Maar liefst vijf gangen met een koor erbij. Dan sloven de vrijwilligers zich uit zonder een spier te vertrekken. Ik vind dat geweldig. Als er wordt gevraagd of het gesmaakt heeft wordt er luid geapplaudiseerd. Ik hoop dat ze het nog heel lang mogen doen."

'Als er iemand ziek is of overleden, wordt er een kaarsje aangestoken'

- **Frequentie:** 1x per maand op woensdag
- **Aanvang:** 17.30 uur, inloop vanaf 17.00 uur
- **Kosten:** vrije gift voor drie gangen
- **Opgave:** Margriet te Morsche: tel 06 47116409. Aanmelden verplicht. Er is een wachtlijst.
- **Locatie:** Voormalige Mariaschool, Tengnagelshoek 6 Zutphen

kaar omgezien. De sociale eetcafés die Zutphen en Warnsveld rijk is vallen niet op, maar blinken uit in het sociale. Sommigen bestaan al vijftiengint jaar. Wat maakt dit concept tot zo'n ijzersterke formule? Contact Zutphen-Warnsveld maakte een rondgang langs alle eetcafés en sprak met de vrijwilligers en de gasten.

Deze week deel 1 van een reportage over sociaal tafelen. Benieuwd naar de andere sociale eetcafés? In Contact van 27 december vindt u het tweede en laatste deel van deze reportage.

Tekst: Alize Hillebrink
Foto's: Henk Derksen

Het Eetcafé

Samen eten, prettig gezelschap en ondertussen genieten van een heerlijke voedzame maaltijd. Dat zijn de hoofdingrediënten van Het Eetcafé in Warnsveld. Vijf jaar werd het opgezet voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Vier patiënten koken en eten mee en inmiddels weten ook vele andere gasten het eetcafé te vinden.

Dorine Stoffels werkt al vijf jaar in het eetcafé en naast de coördinatie doet ze de inkoop en bereiding: "We vinden het altijd leuk om iets te koken wat mensen nog nooit hebben gegeten, zoals pastinaak. Maar het moet eenvoudig blijven,

Sociaal Eetcafé de Uitwijk

Sociaal Eetcafé in buurthuis de Uitwijk bestaat sinds 2009. Een vaste kok bereidt twee keer per maand met acht vrijwilligers een driegangemaaltijd voor alleenstaanden. Het Eetcafé werkt ook samen met de Voedselbank. Gemiddeld bezoeken zo'n 50 tot 55 mensen het eetcafé. Er is een wachtlijst.

VRIJWILLIGSTER Antje Machiels werkt al zeven jaar in Sociaal Eetcafé de Uitwijk. Ze is penningmeester en doet de administratie.

'Het kerstdiner is het hoogtepunt van het jaar'

"De naam zegt het al. We zijn een sociaal eetcafé. Er ontstaan hier levenslange vriendschappen. Mensen die alleen waren zijn hier aan een partner gekomen. Ik ken alle eetgasten bij naam. Als er wat is bel ik persoonlijk op en informeer ik hoe het gaat. Het mooiste vind ik als mensen blij zijn. En dat wij dat met z'n allen mogelijk maken. De laatste woensdag van de maand gaat er altijd een oudere dame rond met een spaarpotje. Daar komt de fooi in.



Antje Machiels in gesprek met de kok van De Uitwijk. Foto: Alize Hillebrink

Van de opbrengst gaan we één keer per jaar met de vrijwilligers uit eten. Het kerstdiner is het hoogtepunt van het jaar. Die dag begint de kok al om half 8 met voorbereiden. 's Avonds kom ik pas om 23.00 uur thuis en kan ik niet meer op mijn benen staan. Het was een klassiek vijfgangendiner met ossenstaartsoep en rollade. Het liep op roltjes. We hebben een sterk en gemotiveerd team. Alle vrijwilligers kregen een kerstkrans en een daverend applaus voor de goede zorgen. Het ene lof na het andere lof. Ik word er weer emotioneel van als ik eraan denk."

VASTE GAST Herman Prins komt al zes jaar bij Eetcafé de Uitwijk.

VRIJWILLIGSTER Corita Zuidema (55) is één van de vaste koks bij Het Eetcafé.

'Ondanks mijn beperking zijn er genoeg dingen die ik hier kan doen'

"Ik houd van koken en gezelligheid. Zes jaar geleden kreeg ik een beroerte. Ik kwam hier via Siza, een organisatie voor mensen met een beperking. Mijn arm kan ik maar beperkt gebruiken. Aardappelschillen bijvoorbeeld kan ik niet en uien snijden lukt ook niet, maar er zijn genoeg andere dingen die ik wel kan. We hebben vaak ontzettend veel lol. Het is jammer dat er zoveel mensen zijn die alleen en eenzaam zijn. Opvallend is dat we een trouwe groep gasten hebben. Het voorziet echt in een behoefte."



De gasten van het Het Eetcafé vormen één grote familie.

'Het is net een vriendenclub'

"Ik ben een man alleen en als ik een maaltijd op de kop kan tikken dan zeg ik ja. Ik ga ook naar andere eetcafés. Het is hier wel dringen. Je moet je direct inschrijven voor de volgende keer. Mensen staan op een wachtlijst, maar er is geen plaats. Het is erg populair. De vrijwilligers zijn vakbekwaam en heel vriendelijk. Ik vind het hier heel plezierig en het eten is lekker. Een goede prijs-kwaliteitverhouding!"

Het is hier als een vriendenclub. Gisteren nog ben ik met mijn tafel-

genote naar de kringloop in Deventer geweest. En ik help de kok met de boodschappen. Vanaf de supermarkt transporteer ik de boodschappen met mijn auto."

- **Frequentie:** Elke tweede dinsdag en laatste woensdag van de maand.
- **Aanvang:** 17.30 uur, de zaal is open vanaf 17.15 uur.
- **Kosten:** 6,50 euro voor drie gangen
- **Opgave:** Er is een wachtlijst. Mensen kunnen zich niet meer aanmelden.
- **Locatie:** De Brink 116 Zutphen

VASTE GAST Hermien Cohen (78) is alleenstaand en komt al drie jaar bij Het Eetcafé in 't Warnshuus.

"Het is heerlijk hier. Het is hier één grote familie. De mensen hier zijn allemaal heel sociaal. Iedereen staat hier voor elkaar klaar. Sinds ik een beroerte heb gehad ben ik niet meer zo mobiel. Ik word gebracht en gehaald vanuit Gorssel door een andere gast die hier komt. Mensen die veel alleen zijn kunnen hier hun verhaal kwijt. Dat merk je ook, want soms praten ze honderdtijd. We doen ook dingen buiten het eetcafé, dagjes uit bijvoorbeeld. Ik leef er altijd erg naar toe. Zodra de taxi komt dan denk ik: Oh heerlijk!"

'Ik leef er altijd erg naar toe'

- **Frequentie:** iedere 2e en 4e donderdag van de maand
- **Aanvang:** 17.00 uur
- **Kosten:** 6,50 voor drie gangen
- **Opgave:** bij de informatiebalie van 't Warnshuus, via (0575) 522796 of mail coördinator@warnshuus.nl
- **Locatie:** Dreiumme 43 Warnsveld