



Stichting Vitanos & Koken Binnen Je Budget

Hoe samenwerking de basisvaardigheden versterkt



Wat is Koken Binnen Je Budget?

SAMEN VOOR EEN GEZONDE EN BETAALBARE LEEFSTIJL

Stichting Vitanos organiseert allerlei activiteiten in de wijk. Bijvoorbeeld wijkdiners waarbij inwoners samen koken en eten. Het doel is om elkaar te ontmoeten en gezellige contacten te stimuleren voor bewoners in de wijk. Zo geeft Vitanos de cursus Koken Binnen Je Budget. Tijdens deze cursus leren de cursisten nieuwe recepten om een gezonde maaltijd te bereiden, maar is er ook aandacht voor het uitrekenen van een passend budget voor een maaltijd. Zo wordt er tegelijkertijd aandacht besteed aan basisvaardigheden als taal, rekenen, digitale vaardigheden en budgetteren. Vitanos werkt samen met andere organisaties, zoals DigiSlim (voor digitale vaardigheden) en leefstijlcoaches. Zij geven bijvoorbeeld gastlessen tijdens het koken.

”

Deelnemer René: 'Als je iets deelt, bijvoorbeeld eten, ontstaat er altijd iets extra's. Dat extraatje is de verbinding. Dan is 1+1 ineens 3. Ik heb hier nieuwe vrienden gemaakt. Dat miste ik wel. Ik ben alleen en zat meestal maar op de bank. Van het één komt weer het ander. Ik sluit binnenkort ook bij een sportgroep aan. Wat ik hier ook heb geleerd is het slim combineren van ingrediënten en uitkomsten met mijn budget. Als ik macaroni eet, zit ik altijd met zo'n grote pan, dan moet ik daar eerst drie dagen van eten, en dan past de rest in de vriezer.'





Waarom bestaat Koken Binnen Je Budget?

ONTMOETEN, KOKEN EN LEREN

In 2018 constateerde bibliotheek Rozet in Arnhem dat het formele aanbod voor mensen met beperkte basisvaardigheden niet goed werkte. Er kwamen te weinig mensen op de taallessen en ander taal-aanbod af. Daarom ontstond het idee voor de cursus Koken Binnen Je Budget, om zo ontmoeting tussen mensen te versterken en aandacht te geven aan taal en budgetteren via het koken. Koken Binnen Je Budget helpt deelnemers om rekening te houden met het budget en op een laagdrempelige manier recepten samen te begrijpen. Gezelligheid en ontmoeting staan centraal. Het is een prettige en passende tussenstap naar bijvoorbeeld een (formele) taalcursus.

”

Kok Dienneke: 'We ontvangen veel mensen met allemaal verschillende achtergronden. Het mooiste is voor mij het sociale aspect. De deelnemers zijn het huis uit, ze maken deel uit van een groep en hebben elke les weer samen iets moois en vooral lekkers gecreëerd. Dat ze zich na het traject beter durven te uiten is de mooiste plus.'





Hoe werkt Koken Binnen Je Budget?

EEN WARM BAD

Coördinator Noortje houdt aan het begin van de cursus een intakegesprek met de deelnemers. Sommige mensen komen in eerste instantie 'gewoon' voor het sociale contact, maar gedurende de cursus wordt vaak duidelijk dat er nog meer speelt waar iemand ondersteuning bij nodig heeft. Kok Dieneke begeleidt de deelnemers bij het koken en legt de recepten uit. Vrijwilligers Liesbeth en Susan ondersteunen de deelnemers met bijvoorbeeld het omrekenen van hoeveelheden, ze leggen moeilijke woorden uit en bespreken de budgetten. Bij elke bijeenkomst wordt er eerst even koffie gedronken en besproken hoe het met iedereen gaat. Soms komen er persoonlijke verhalen van deelnemers naar boven en daar wordt een luisterend oor voor geboden. Aan het eind van de cursus, na acht lesweken, is er een evaluatiegesprek. Hoe heeft het hen verder gebracht? En wat willen ze nog meer leren? De meeste deelnemers ervaren tegen die tijd meer zelfvertrouwen om ook andere dingen op te pakken: taalles, meedoen aan een dansgroep of ondersteuning van een maatschappelijk werker.

”

Kok Dieneke: 'Het leukste is dat de deelnemers al snel steeds vrijer en relaxter binnenkomen. Het koffie- en theemomentje waarmee we de cursus altijd starten moet ik na enkele weken qua tijd echt in de gaten houden. We worden een hechte groep waar van alles gedeeld kan en mag worden. Aan het einde van het traject gaan sommigen een andere cursus volgen of hebben ze samen afgesproken om een keer te wandelen of samen boodschappen te doen. Ook krijg ik nog foto's met gerechten die ze thuis hebben gemaakt. Daar word ik blij van.'





Waar vind je Koken Binnen Je Budget?

LAAGDREMPELIG EN MIDDEN IN DE WIJK

Stichting Vitanos heeft een klein kantoor in het centrum van Arnhem, maar alle activiteiten vinden plaats op verschillende locaties, zoals in een wijkcentrum. De cursus Koken Binnen Je Budget is steeds op een andere locatie. Om de drempel zo laag mogelijk te maken, moet het voor mensen echt dichtbij zijn. Vitanos maakt gebruik van een ruimte in het Huis vóór de Wijk, een Buurtcentrum op een centrale plek, vlak naast twee basisscholen. In de wijk staan veel flatgebouwen en er is veel diversiteit in de wijk.

”

Coördinator Noortje: 'Ons netwerk is héél belangrijk, daar investeren we heel veel in. We gaan bij groepen en activiteiten langs waarvan we weten: daar zit de doelgroep. Bijvoorbeeld bij de huiskamer van het buurthuis, bij het inloopsprek uur van DigiSlim of bij Werk en Inkomen van de gemeente. Soms vragen zij ons om langs te komen. En dan gaat onze kok erheen met een gezond hapje of een soepje en vertelt dan iets over de cursus Koken Binnen Je Budget. Je merkt echt: eten verbindt.'





Wie komen er bij Koken Binnen Je Budget?

MENSEN WORDEN IN HUN KRACHT GEZET

Bij de cursus Koken Binnen Je Budget komen mensen vaak in eerste instantie voor de gezelligheid en sociale contacten. Sommigen van hen hebben het financieel niet breed of hebben moeite met lezen, schrijven of rekenen. Vrijwilliger Liesbeth is bij elke les aanwezig en kookt mee. Zij doet mee in de groep, heeft individueel contact met iedereen en luistert oprecht naar de deelnemers. Ziet ze iemand uit de groep worstelen met omrekenen van een recept of het interpreteren van de aangegeven maateenheden, dan vraagt ze of ze mag helpen. Bijvoorbeeld door de week erop een half uurtje hierin te ondersteunen. Toestemming hiervoor vragen is altijd belangrijk, zodat de deelnemers zelf de regie hierover houden.

”

Vrijwilliger Liesbeth: 'Ik zie mensen opbloeien, mensen die privé zaken durven te delen met elkaar. Ik hoor deelnemers geïnteresseerd zijn in andere culturen. Op de wereldkaart heeft iedereen het geboorteland met een speldje aangegeven. Dit leidt soms tot 'specifieke vragen over de andere cultuur'.



November 2023

© Expertisepunt Basisvaardigheden/Movisie

Te downloaden via: www.basisvaardigheden.nl

Auteurs: Julia Ketel, Caroline van Slobbe

Eindredactie: Danny Nomden

Met dank aan: Noortje Verhoeven, Dieneke Derksen,
Liesbeth van Ooyen en deelnemer René van Stichting Vitanos.

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & illusie

Foto's: Maud Fernhout



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

