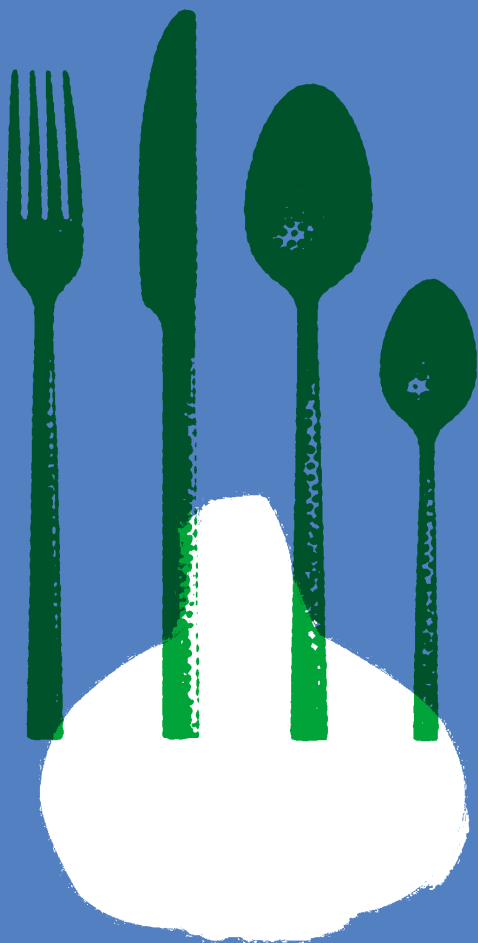




ZORGVRIJSTAAT



IN DIT BOEKJE:

De Aanschuifprincipes	2
Aanschuiven! via Zorgvrijstaat	5
Doe het zelf Aanschuiven!	6
Basingrediënten Aanschuiven!	8
Aanschuiven! in coronatijd	11
De koks	12
Voorbeeldrecepten	17
Aanschuifgasten	22
De deksel op de neus krijgen...	26
Aanschuifkalender	28
Kaart (Aanschuifplekken en adressen)	30



DE AANSCHUIFPRINCIPES

Voor de aanschuifmaaltijden in Rotterdam-West hebben we een aantal principes afgesproken. Zo weten de buurtbewoners wat ze minimaal mogen verwachten. Aanschuifplekken bieden:

1. Ontmoeting en verbinding

Mensen koken voor elkaar en eten met elkaar omdat ze dat gezellig vinden. De gedachte is ook dat je iemand eerst een beetje moet leren kennen voordat je iets vraagt of aanbiedt. Samen eten geeft ruimte voor contact en ontmoeting.

2. Een toegankelijke maaltijd

Iedereen uit de buurt die een maaltijd wil of nodig heeft, kan terecht bij Aanschuiven!

3. Een betaalbare maaltijd

Wie aanschuift, betaalt maximaal €3,50 per persoon¹, als bijdrage in de kosten voor de boodschappen. Buurtbewoners kunnen ook met elkaar afspreken dat ze op een andere manier bijdragen.

4. Een gezonde maaltijd

Rondom eten bestaan veel verschillen in persoonlijke voorkeuren en gebruiken. Dat respecteren we, maar met de Aanschuifmaaltijden willen we mensen ook bewust maken van het belang van gezond eten.

5. Vaste momenten

(Twee)wekelijks vinden de gezamenlijke maaltijden zoveel mogelijk op een vast moment plaats, zodat buurtbewoners met de maaltijd en met elkaar vertrouwd raken.

¹ De prijs van een maaltijd is op sommige plekken hoger. Als een maaltijd meer dan €5,- pp. is, dan vinden we dat geen Aanschuifmaaltijd meer en halen wij deze van de Aanschuifkalender.

Uitgestelde maaltijd

Sommige Aanschuifplekken bieden de optie een uitgestelde maaltijd te bestellen. Iemand uit de buurt geeft dan door een maaltijd voor een ander te betalen die even geen of minder geld heeft. En buurtbewoners die zelf krap bij kas zitten, kunnen altijd navragen of er nog een uitgestelde maaltijd is. Zo ja, dan hoeven ze dus niets af te rekenen.





AANSCHUIVEN! MET ZORGVRIJSTAAT

De eerste Aanschuifmaaltijd vond in februari 2014 plaats in de 'Woonkamer van de Burgemeester' in de wijk het Nieuwe Westen in Rotterdam (Delfshaven). Sindsdien koken en eten bewoners wekelijks samen met andere buurtgenoten. Er bleken meer buurt-eetplekken te bestaan, ook in andere wijken. Van burens die regelmatig een grote pan pasta met elkaar deelden, tot meer professionele koks die er geld voor vroegen. Zorgvrijstaat besloot al die initiatieven beter zichtbaar te maken en te verbinden en nieuwe initiatieven te steunen in de opstart. Daarnaast organiseren we gratis workshops en activiteiten over gezonde en betaalbare voeding en het tegengaan van voedselverspilling.

Lekker, gezond en gezellig

Aanschuifmaaltijden zijn allereerst lekker en vooral ook gezellig. Met Aanschuiven! bieden we gezonde en betaalbare maaltijden aan zoveel mogelijk mensen uit Delfshaven. Een Aanschuiftafel heeft ook een ontmoetingsfunctie. Want eten is de beste manier om elkaar als buurtbewoners te leren kennen. En als iemand een vraag heeft of juist iets wil aanbieden, dan is daar tijdens het eten ruimte voor.

**"SAMEN ETEN MET ELKAAR IS
TOCH ECHT GEZELLIGER DAN ALEEN
MET EEN BORD OP SCHOOT."**

Iedereen is welkom bij een Aanschuifmaaltijd, met name buurtbewoners die geen gezonde warme maaltijd voor zichzelf kunnen klaarmaken. De kosten van het eten worden samen gedeeld, zodat de prijs van een maaltijd laag blijft. We zetten de Aanschuifmaaltijden elke maand online op onze Aanschuifkalender.

Zorgvrijstaat werkt aan wijken en buurten waar mensen goed voor elkaar zorgen en naar elkaar omkijken. Ontmoeting is de basis voor goed samenleven in onze mooie wijken.

DOE HET ZELF AANSCHUIVEN!

Hey die Naz,

Weer een nieuw jaar voor de boeg, met nieuwe kansen. Luister, Naz, ik heb namelijk een heel goed idee. Echt iets voor ons samen. Wij koken allebei toch graag?! Wat dacht je van: nieuwe burens ontmoeten, een leuke avond én samen lekker bezig zijn in de keuken...

Laatst kookte ik thuis voor vier man extra, de week ervoor waren het er vijf. Echt serieus, ik had twee zieke buurvrouwen én een vriendin die niets meer kon vanwege covid (en die zelf nog een dochter had die ook ziek in bed lag). Nou stond ik toch achter het fornuis voor mijn dochter en deed er gewoon de verdubbelaar op, haha. Fluitje van een cent. Nu ja, lang verhaal kort: het gaf uiteindelijk zo'n voldaan gevoel joh. Het was superleuk. Heb ook nog staan kletsen met Nima. Zij is zo blij met de wekelijkse maaltijden die jij kookt. Dûs ik dacht ineens: waarom gaan we dat niet vaker doen, wekelijks én voor meer mensen in de buurt?

Echt, sinds die gedachte ben ik niet meer te houden! Ik heb zelfs al geïnformeerd naar mogelijkheden. Er zijn meerdere Aanschuifplekken op loopafstand. Stuk voor stuk gezellig joh! Met goede keukens, kookgerei en genoeg mensen die meedenken en helpen. Je deelt de kosten, dat is ook top. Het is ook wel even een uitdaging hoor: gezond en lekker koken voor een klein prijsje per persoon. Zullen wij dan om-en-om koken? Dan kunnen we ook bij elkaar Aanschuiven! Haha. Oh ja en ik heb ook al gevraagd of we bij Zorgvrijstaat op de kalender mogen. Voor de extra publiciteit. Je kunt geen nee meer zeggen hè! Maar ff serieus: zullen we...?

Liefs M.

Hey M,

Wat fijn om van jou te horen! Tjonge, wat een top idee! Het zal je niet verbazen dat ik ook al een tijdje met een soortgelijk plan rondliep. Zeker na die hele wijkactie rondom corona, 'Delfshaven Helpt'. Het idee 'voor elkaar zorgen' en 'samen eten' liet mij sindsdien niet meer los. Maar ik kwam nog niet tot actie of uitvoering. Dus yesss, goed idee om het samen te gaan doen! Zullen we eens bij Het Wijkpaleis, Het Buurtatelier en Thuis in West langsgaan? Of langs die pandjes in de Graaf Florisstraat? Gewoon eens kletsen en vragen naar de mogelijkheden? Lijkt me leuk! Ik heb het eerste gerecht al bedacht: mijn inmiddels beroemde kikkererwtencurry :)

Ik bel je zo even.
Grtzx, Nazima.



BASISINGREDIËNTEN AANSCHUIVEN!

WAT HEB JE NODIG VOOR EEN AANSCHUIFMAALTIJD?



1. Een volledig ingerichte keuken

Alles wat nodig is om voor een grote groep te koken.



4. Servies

Borden, glazen, bestek, schalen.



2. Enthousiaste vrijwilligers

In elk geval een kok en een hulpkok. En verder is alle hulp welkom. Van gastenontvangers en tafeldekkers tot opscheppers, opruimers, afwassers en schoonmakers.



5. Aanschuifgasten

Buurtbewoners moeten weten dat ze kunnen Aanschuiven! Vertel het door via social media of lekker ouderwets met een poster of briefjes in de bus. Mond-tot-mond reclame doet het ook altijd goed.



3. Een ruimte met een grote tafel en stoelen

Deze plek kan binnen óf buiten zijn.



Starterspakket

Zorgvrijstaat heeft een starterspakket om je op gang te helpen: een schort, een tafelkleed, placemats, servetjes, een Aankaartspel en een waterkaraf. Voor meer info: www.zorgvrijstaat.nl/gespreksstof.

WAT HEB JE NODIG VOOR EEN AANSCHUIFMAALTIJDEN NETWERK?

Aanschuifkalender

Aanjager van het netwerk die:

- Maandelijks contact heeft met de koks over de planning van de maaltijden.
- De kalender van de Aanschuifmaaltijden bekend maakt.
- Helpt bij opstarten nieuwe Aanschuifmaaltijden.





AANSCHUIVEN! IN CORONATIJD

Een blik, een glimlach, een gesprekje, samen eten... Beseffen we eigenlijk hoe belangrijk onze dagelijkse ontmoetingen met elkaar zijn? Corona maakt ons extra bewust van de waarde ervan. De eerste lockdown kwam voor veel mensen in Delfshaven hard aan. Sommige buurtbewoners waren bang en konden of durfden de deur niet meer uit. Bekende plekken waar mensen elkaar eerder simpelweg ontmoetten, werden gesloten.

Er ontstond wel direct een bijzondere beweging: 'Delfshaven Helpt'. Een netwerk van vrijwilligers die hulp gaven en van buurtbewoners die hulp konden gebruiken. Mensen stonden op om voor elkaar te zorgen; een pannetje soep voor de burens, een boodschap doen... Er kwamen de meest ontroerende verhalen boven tafel. Van mensen die bijvoorbeeld al 25 jaar op knakworsten en brood leefden. Al snel werd duidelijk wie echt een goede, gezonde maaltijd konden gebruiken. Daar gingen we voor zorgen.

**“GEMAKKELIJK, LEKKER EN GEZOND ETEN.
DAT IS NIET VOOR IEDEREEN VANZELFSPREKEND.”**

De koks bleven koken, de keukens bleven draaien. Ontmoetingsplekken veranderden in afhaalpunten. En laten bezorgen kon ook. Met bakfietsen en lopend werden maaltijden rondgebracht, ingepakt in plastic bakjes. Met alle liefde van de wereld en buiten op de stoep overhandigd. Crisiscatering, een noodkalender met Afhaalmaaltijden. Het netwerk kwam volop in beweging. Gesmoorde Marokkaanse kip met geurige basmatirijst en kleurrijke ratatouille. Pizza's uit de houtoven. Maaltijden tijdens corona, het ging gewoon door. Corona bracht een nieuwe saamhorigheid.

NOAH MATSUMOTO

Binnenhuisarchitect en hulpkok van Aanschuiven! in de Spoortuin:

“Op zondagen werk ik als vrijwilliger in de Spoortuin; lekker klussen en buiten zijn. Eens per maand is er buiten een Aanschuifmaaltijd. Als het regent zitten we in het gebouwtje naast het spoor. Ik organiseerde zelf ook eens een Aanschuifmaaltijd en kwam in contact met de vaste koks van de Spoortuin: Martijn, Mireille, Catherine en Caroline. Nu koken we om de beurt. Meestal ben ik zelf niet de chef-kok, maar assisteer ik bij het koken of help ik met tafels dekken. Het is gezellig, je ontmoet allerlei soorten mensen. Ja, je leert je burens kennen.”



**“BUTEN IN DE SPOORTUIN STAAT EEN OVEN
WAAR WE FLAMMKUCHEN IN MAKEN!”**





HELENA VAN DEN BERGE

Vrijwilliger en kok van Aanschuiven! bij Buurtsteunpunt,
Leger des Heils - Spanjaardstraat:

“Van jongs af aan ben ik al bezig met eten. Ooit zat ik op de horecavakschool en werkte ik in heel wat restaurants. Vanwege mijn gezondheid ben ik daarmee gestopt, nu ben ik vrijwilliger bij het Buurtsteunpunt. We koken hier vier dagen in de week, de koks wisselen elkaar af.

De Voedselbank brengt eten en het is altijd afwachten wat het is en hoeveel. Ik vind het leuk om de koelkast open te trekken en te kijken wat er ligt. Er zijn vaak veel groenten en voedzame dingen. Daarvan maken we dan een ovenschotel, stampot, een maaltijdsoep of salade. Natuurlijk word ik blij als mensen het eten lekker vinden, maar dat is niet de reden dat ik het doe. Sommige mensen hebben geen eigen huis en leven op straat. Ik vind het belangrijk dat ook zij een goede, verse maaltijd kunnen eten.”



**“MENSEN KUNNEN HIER EEN GOEDE,
VERSE MAALTIJD ETEN MET VEEL VITAMINEN.”**



ARIËTTE VAN BREUGEL

Coördinator van de aanschuifmaaltijden bij Thuis in West

“Afgelopen jaar zijn wij gestart met een buurtmaaltijd op de woensdag.

Het is een maaltijd voor en door mensen uit de wijk. Er zijn nu zes of zeven koks die koken om allerlei redenen. Voor de één gaat het om een zinnvolle dag of graag iets willen betekenen. Anderen zijn zó trots op hun cultuur dat ze anderen daar graag iets van laten proeven. Buurtbewoners zijn vaak dankbaar voor wat ze bij Thuis in West ontvangen, zoals warmte, aandacht of concrete hulp en tonen dat door iets terug te doen. Koks zijn vaak heel trots als ze voor een grote groep hebben gekookt. De één houdt het bij eenmalige ervaring, terwijl een ander blijft koken, dat verschilt. De verbinding die mensen ervaren is cruciaal. Verbinding met zichzelf, met ons en andere mensen om hen heen.”



**“DE VERBINDING DIE MENSEN
ERVAREN IS CRUCIAAL”**



MINISTRONE, ITALIAANSE GROENTESOEP

RECEPT VAN TONNY, BOLLENPANDJE

Minestrone is een Italiaanse groentesoep. Minestra is Italiaans voor soep, minestrone is het vergrootwoord daarvan. De soep wordt gemaakt met verse groenten die je in dat seizoen kunt krijgen en is erg lekker met het kruid lavas. Wil je deze overheerlijke minestrone-soep maken met verse lavas? Misschien kun je dan nog een plantje ophalen bij Tonny van het Bollenpandje...

Bereidingstijd

30 minuten | 20 personen

Ingrediënten

- 2 uien
- 4 tenen knoflook
- courgette
- aubergine
- 2 medium blikjes tomatenpuree
- 3 pakken gesneden soepgroente van de supermarkt of prei, selderij, peterselie, wortel, bloemkool
- kopje pasta, blik zwarte bonen
- blik rode kidneybonen
- blik kikkererwten
- blik mais
- groentebouillon
- zwarte peper
- grote schep Italiaanse kruiden
- oregano
- verse peterselie
- oude geraspte Goudse kaas, of Italiaanse variant.

Bereiding

- 2 uien fruiten in olijfolie, daarna de 4 tenen knoflook toevoegen.
- Courgette en aubergine in blokjes snijden.
- 2 blikjes tomatenpuree meebakken.
- De gesneden soepgroente van de supermarkt of apart gesneden erbij aanbakken.
- Een paar liter kokend water erbij doen.
- Kopje pasta, evenals alle bonen en de mais erbij.
- Groentebouillonblokjes naar smaak, zwarte peper en kruiden erbij.
- Laat het geheel pruttelen tot de pasta gaar is.
- Verse peterselie en kaas erover strooien en klaar!

De soep is de volgende dag nog lekkerder, maar dan is hij meestal al op!

BROCCOLICOUSCOUS MET WITTE KAAS

RECEPT VAN CAROLINE, KOK SPOORTUIN

Bereidingstijd

15 minuten | 4-6 personen

Ingrediënten

- 200 gram couscous
- 1 citroen
- 3 eetlepels olijfolie
- 100 gram diepvries tuinerwten
- 400 gram broccoli
- 3 takjes verse munt
- 150 gram witte kaas

Bereiding

- Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Pers de citroen. Schep het citroensap en de olie door de couscous en voeg naar smaak peper en zout toe. Laat de couscous 10 minuten staan.
- Laat de tuinerwten ontdooien. Snijd met een groot scherp mes het buitenste laagje van de broccoli, zodat de broccoli in korreltjes uiteenvalt. Snijd de broccolikorrels fijn.
- Verwijder de muntblaadjes van de takjes, snijd de blaadjes heel fijn en verkruimel de kaas.
- Schep de broccolikorrels, de ontdooide tuinerwten en de munt door de couscous en bestrooi het gerecht met de verkruimelde kaas. Serveer direct.



MEXICAANSE WRAPS

RECEPT VAN HET BUURTATELIËR

Bereidingstijd

20 minuten | 4-6 personen

Ingrediënten

- *ui*
- *knoflook*
- *(vegetarisch) gehakt*
- *geraspte kaas*
- *blikje mais*
- *blik bonen*
- *paprika*
- *zout*
- *peper*
- *Tex-mex kruidenmix*
- *zure room*
- *koriander*
- *wraps*

Bereiding

- Hak de ui fijn en bak deze samen met het gehakt en knoflook, ongeveer 5 min.
- Voeg de paprika en de Mexicaanse kruidenmix toe. Laat de bonen en mais uitlekken en warm nog even mee in de pan.
- Verwarm de wraps kort in een pan of in de oven. Schep wat van de vulling op de tortilla's, rol op en steek eventueel vast met prikkers.
- Serveer de wraps met geraspte kaas, zure room en/of koriander.



Wil je zien hoe je dit gerecht maakt? Er is een leuk filmpje van! Neem een kijkje in deze keuken via: www.zorgvrijstaat.nl/recepten.

BONENSCHOTEL UIT DE OVEN

RECEPT VAN LJILJANA

Ljiljana komt uit voormalig Joegoslavië en geeft aan dat dit recept in veel landen in die regio gemaakt wordt. “Mijn kinderen vinden dit recept geweldig, ze vragen er altijd om. Het wordt binnen de familie doorgegeven. Je kunt dit bijvoorbeeld samen met spitskoolsalade eten. Dan rasp ik spitskool en doe er peper, zout, citroensap en olijfolie bij. Soms maak ik er ook nog broodjes van yoghurt en meel bij. De broodjes kun je dan dippen in de bonenschotel. Dit gerecht vult erg en kun je dus goed als hoofdmaaltijd eten.”

Bereidingstijd

2 uur | 3 – 4 personen

Ingrediënten

- *gedroogde witte bonen*
- *zout en peper*
- *paprikapoeder*
- *hete peper*
- *paprika*
- *ui*
- *knoflook*
- *prei*

Bereiding

- Gedroogde (witte) bonen goed wassen en met water opzetten en laten koken. Na 1.5 uur zijn ze goed gekookt.
- De ui, paprika, prei en hete peper snijden, dit bij elkaar roerbakken in olie.
- Alles in een ovenschaal doen. Daarbij de kruiden toevoegen en de gebakken groenten met een klein laagje water en een beetje olie.
- Bakken in de oven.

**“MIJN MOEDER LEERDE MIJ ALS
KIND OM DIT GERECHT TE MAKEN,
HET IS EEN FAMILIERECEPT.”**



AANSCHUIVEN! BIJ: HET BUURTATELIER

**Afhalen tijdens lockdown*

Adres: Zwaerdecroonstraat 62A
Dag/tijdstip: om de week, dinsdag om 18.00 uur
Kosten: €3,50

“Op dinsdagavond koken ze bij het Buurtatelier, bij mij om de hoek. Ik had nog nooit een maaltijd afgehaald en wilde het wel eens proberen. Je kunt het eten om 18.30 uur ophalen. Maar als je kinderen hebt, kan het een half uur eerder, heel fijn! Ze hadden keuze tussen Boeuf Bourguignon (vlees) en ratatouille (vega), allebei €3,50. Ik nam het allebei en kon met een tikkie betalen. In een papieren zak, gevuld met kartonnen bakjes kreeg ik het eten mee naar huis. Het rook al heerlijk!

Bij thuiskomst bleek er ook vers, knapperig stokbrood bij te zitten en als toetje verschillende soorten Franse kaas. Uitgestald op tafel zag het er heel mooi uit. De kinderen waren vooral fan van het stokbrood en de ratatouille, ik vond alles lekker.

Met geen mogelijkheid had ik dit zelf kunnen koken. Wat een verwennerij!”

Lonneke van der Linde



AANSCHUIVEN! BIJ: PLUSPUNT

**gesloten tijdens lockdown*

Adres: Samuel Mullerplein 17c
Dag/tijdstip: elke maandag om 12:30 uur
Aanmelden voor maandag 9.30 uur
via Dorien@pluspuntrotterdam.info
Of bel naar het algemene nummer: 010-8469687
Kosten: geen



“Hey buurman, kijk jij hier? Wat een gave plek!”

Bij Pluspunt zijn buurtbewoners elke maandag welkom tijdens een Aanschuif-lunch. ‘Ja, we eten lasagne vandaag. Eet je mee?’ De vrijwilligers gebruiken producten uit lokale winkels en zomers halen zij verse groente uit de Voedseltuin in Delfshaven. Buurtbewoners die aanschuiven kunnen tijdens de lunch meteen vragen wat er allemaal gebeurt op deze bijzondere plek.

AANSCHUIVEN! BIJ: FATMA, HET WIJKPALEIS

** Afhalen tijdens lockdown*

Adres: Claes de Vrieselaan 72, Rotterdam

Dag/tijdstip: woensdagavond vanaf 17:00 uur

Kosten: €5,-

Meer info en aanmelden: 06 24754086 wijkpaleis@gmail.com



“Vandaag kookte Fatma en dan weet je al dat het goed en lekker is. Ze had Moksi Alesi gemaakt. Van oorsprong is dat armeluivoedsel omdat je er alle restjes van de hele week in kunt doen. Dat had Fatma natuurlijk niet gedaan, alle ingrediënten waren vers. De basis van deze maaltijd was rijst en erdoorheen zaten onder meer kikkererwten, linzen, wortel, ui, kool en kokosmelk. Ik had de vegetarische variant met een gekookt ei. Ook kreeg ik nog een Bara mee die over was. Het was erg lekker en ook veel. Daarom hebben we nog een portie ingevroren voor volgende week. Voor herhaling vatbaar!”

Ria Olsthoorn

AANSCHUIVEN! BIJ: GELOVEN IN SPANGEN 'TUSSEN HEMEL EN AARDE'

**Afhalen tijdens lockdown*

Adres: Jan Luykenstraat 12 (Ingang Piet Paaltjensplein)

Dag/tijdstip: ontbijt elke dinsdag van 9:00 - 12:00 uur

Kosten: €2,-

Meer info: Geloven in Spangen, 06 24121408,
of mail naar: info@geloveninspangen.nl

"Buurtbewoners Nel, Selma en Soumicha maken vandaag bij Geloven in Spangen de ontbijtjes klaar. Het ziet er heerlijk uit. Ik mag kiezen uit boterhammen met ei of een lekker broodje gezond. Dit alles geserveerd met huisgemaakte smoothie of versgeperste jus. En een bakkie koffie natuurlijk. Gastheer en wijkpastor Nico van Splunter vertelt hoe het reilt en zeilt op deze plek. Op dinsdag en donderdagavond kun je hier ook terecht voor een diner. Wat een heerlijkheid en supergezellig ook nog eens. Midden in Spangen: 'Tussen hemel en aarde.'"

Madelon Stoele



DE DEKSEL OP DE NEUS KRIJGEN...

In de loop der jaren hebben we best wat zere-neus-momenten gehad. Van de spreekwoordelijke deksel die op onze neus viel. Want: het opstarten van Aanschuifmaaltijden en aanjagen van het netwerk verliepen heus niet altijd soepel. Een paar korte anekdotes:

Toen er niemand kwam...

Voor de start van Aanschuiven in de Essenburgbuurt in 2014 hadden we flink 'reclame' gemaakt. Maar behalve Freek was er geen kip te zien! Met kok Fatma besloten we toen, de pannen vol heerlijk eten, langs de deuren te gaan. En mensen te vragen met een leeg bord naar de deur te komen. We gaven ze dan meteen een strippenkaart voor Aanschuifmaaltijden! Het maakte wel uit dat iedereen Fatma kende. Met deze ludieke actie kwam de pan alsnog leeg. Die strippenkaart bleek overigens ook niet het succes waar we op hoopten. Leuk bedacht maar in de praktijk reuze onhandig en ingewikkeld. Koks in het hele netwerk moesten ervan weten en de strippen bij ons declareren, uh nee. Als flyer deed die strippenkaart overigens wel z'n werk, we konden er namelijk mensen mee uitnodigen.

**"OMDAT ELKAAR ONTMOETEN MAAKT
DAT WE ECHT SÁMENEVEN IN WEST."**

Wat is gezond?

Niets zo ingewikkeld als het onderwerp gezond eten. Daar kunnen we een boek over schrijven. Je komt hierbij gewoonten, mythes, cultuur en persoonlijke voorkeuren tegen. Sommige mensen vinden de frituur en veel vlees bijvoorbeeld al gezond. Een ander zweert bij zoetigheid, of vindt 'minder gezond' na iets 'gezonds' op z'n plaats. Dat kan ook al gezonder zijn dan dat iemand anders zou eten. Met Aanschuiven! willen we in ieder geval gezond eten mogelijk maken voor zoveel mogelijk mensen in de wijk. Maar wie zijn wij om te zeggen dat de kok anders moet koken? Wat goed is voor de een is minder goed voor een ander. Bovendien, niet onbelangrijk: we zijn geen eigenaar van de Aanschuifmaaltijden, maar slechts aanjager van een netwerk. En dat laatste bleek sowieso een opgave op zich: hoe kun je iets wat niet van jou is wel aanjagen? Wat kun je vervolgens wel en niet vragen van koks en plekken?

Een nieuwe chef Aanschuiven

Aanschuiven! gaf ons ook nieuwe inzichten. Deze bijvoorbeeld: toen Joke - onze 'chef' Aanschuiven - in 2018 stopte, stond onze wereld op z'n kop: wat nu? We dachten een 'chef 2.0' nodig te hebben. De taken hebben we verdeeld over meerdere vacatures en dat bleek een gouden greep! We trokken mensen aan die we anders nooit hadden gevonden. Mensen die passievol bezig zijn met gezond leven en hun kennis graag delen. Doelen zijn dus op verschillende manieren te realiseren. Via vernieuwing en beweging. De bijvangst? We zijn als team minder kwetsbaar omdat we nu weten hoe we taken overdraagbaar kunnen maken.

**"IEDEREEN IS WELKOM OM TE KOMEN
ETEN. OOK OM ALS VRIJWILIGER TE
HELPEN. KOM LANGS, ONTMOET ELKAAR,
SCHUIF GEZELIG AAN OF DOE MEE."**

Aanschuiven: voorziening van de wijk

Aanschuiven als netwerk werkt. Losse maaltijdplekken komen en gaan, maar juist in netwerkvorm ontstaat er iets wat wel doorgaat en verder kan groeien: een voorziening van de wijk. Het hele begrip van Aanschuiven? Gezond en betaalbaar eten voor zoveel mogelijk mensen in de wijk. Eet smakelijk!



VOORBEELD AANSCHUIFMAALTIJDEN

ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG
17.45 Het BuurtAtelier €5,00 / kinderen €2,50	12.00, warme maaltijd Buurtsteunpunt Delfshaven gratis	12.00, warme maaltijd Buurtsteunpunt Delfshaven gratis
18.00 (1x per maand) Spoortuin €3,5	12.00, lunch Pameijer Klus & Werk gratis	12.00, lunch Pameijer Klus & Werk gratis
	Vanaf 12.00, lunch Stichting Pluspunt Kosten: de afwas	12.00-22.00 Stichting Gezana vanaf €3,50
	15.00-17.00 Huiskamer Het Wijkrefpunt €3,50	13.00, 3 gangen Huis van de Wijk Oud Mathenesse €4,00
	17.00-18.30 Huis van de Wijk Westervolkshuis €3,50	Vanaf 16.00 Huis van de Wijk Pier80 €3,50
	17.30 Thuis in West Bezorgen/afhalen op aanvraag €2,50	17.00 Geloven in Spangen €3,50
		18.00 (om de week) Het BuurtAtelier €3,50

Dit overzicht geeft een indruk van de Aanschuifmaaltijden in Rotterdam-West. Let op: dit is niet de kalender zelf. Zorgvrijstaat verspreidt iedere maand kalenders met actuele informatie over de maaltijden (zoals data, tijden en prijzen). Kijk voor de maandelijkse kalenders en meer info op: www.zorgvrijstaat.nl/aanschuifkalenders/

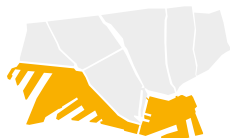
WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
12.00, warme maaltijd Buurtsteunpunt Delfshaven gratis	12.00, warme maaltijd Buurtsteunpunt Delfshaven gratis	12.00, lunch Pameijer Klus & Werk gratis
12.00, lunch Pameijer Klus & Werk gratis	12.00, lunch Pameijer Klus & Werk gratis	12.30-13.30, warme lunch Het Wijkpaleis €3,00
12.30-13.30, warme lunch Het Wijkpaleis €3,00	12.30-13.30, warme lunch Het Wijkpaleis €3,00	13.00, 3 gangen Huis van de Wijk Oud Mathenesse €4,00
17.30 Het Wijkpaleis €5,00	Vanaf 16.00 Huis van de wijk Schiemond €3,50	15.00-18.00 Nieuwe Gaffel Surinaamse maaltijd €4,50
17.30 Wijkpastoraat Oude Westen €4,50	17.30 (oneven weken) Maaltijd en Meer Gratis (gesponsord) 3-gangen zonder varkensvlees	Vanaf 16.00 Huis van de Wijk Post West €3,50
17.30-18.00 (om de week) Thuis in West €2,00 / Kinderen: €1,00	17.30 Het Wijkpaleis €5,00 18.00 (afhaal vanaf 17.30) Schiezicht € 4,50/ Afhaal: € 3,50/ Kinderen: € 2,50	17.30 Het Wijkpaleis €5,00

OUDE WESTEN & MIDDELAND

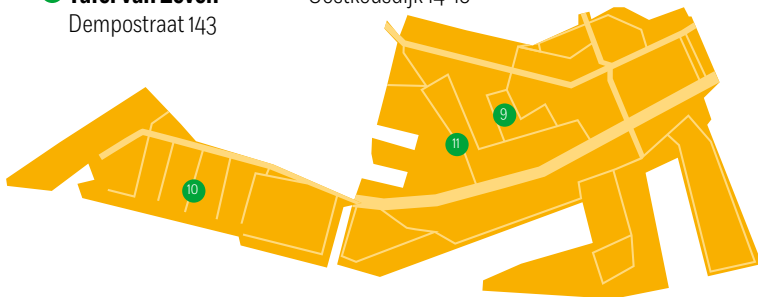


- 1 **Wijkpastoraat**
Sint-Mariastraat 142B
- 2 **Nieuwe Gaffel**
Gaffelstraat 61
- 3 **Pameijer Klus & Werk**
Schietbaanstraat 33
- 4 **De Spooruin**
Essenburgsingel 48
- 5 **Oostervant**
Oostervantstraat 25
- 6 **Het Wijkpaleis**
Claes de Vrieselaan 72
- 7 **Thuis in West**
Robert Fruinstraat 28
- 8 **Het BuurtAtelier**
Zwaerdecroonstraat 62A

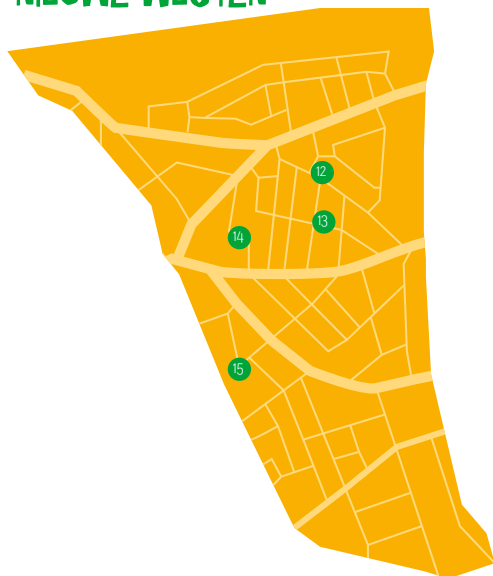
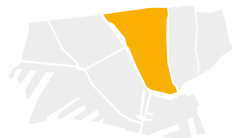
COOLHAVEN & SCHIEMOND



- 9 **Maaltijd & Meer**
Coloniastraat 25
- 10 **Tafel van Zeven**
Dempostraat 143
- 11 **Huiskamer**
Het Wijkrefpunt
Oostkousdijk 14-18

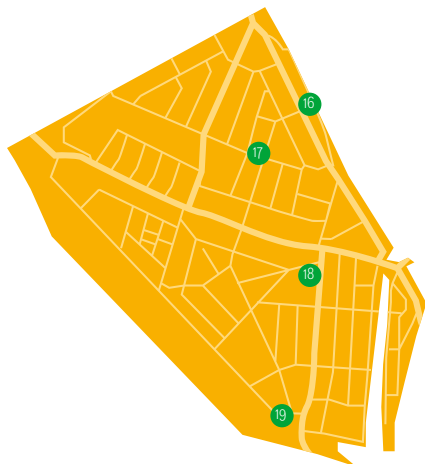
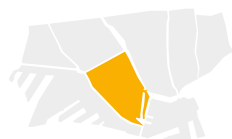


NIEUWE WESTEN



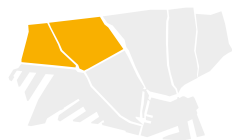
- 12 Woonkamer van de Burgemeester**
Burgemeester
Meineszlaan 102
- 13 Gezana**
Gerrit van de
Lindestraat 37
- 14 Huis van de Wijk Post West**
Tidemanstraat 80
- 15 Stichting Pluspunt**
Samuel Mullerplein 17C

BOSPOLDER TUSSENDIJKEN



- 16 Schiezicht**
Mathenesserdijk 310A/
Spangeseekade 176
- 17 Huis van de Wijk Pier 80**
Rösener Manzstraat 80
- 18 Buurtsteunpunt**
Spanjaardstraat 11
- 19 Injera Habesha**
Hudsonplein 7B

SPANGEN & OUD-MATHENESSE



**20 Huis van de Wijk
Westervolkhuis**

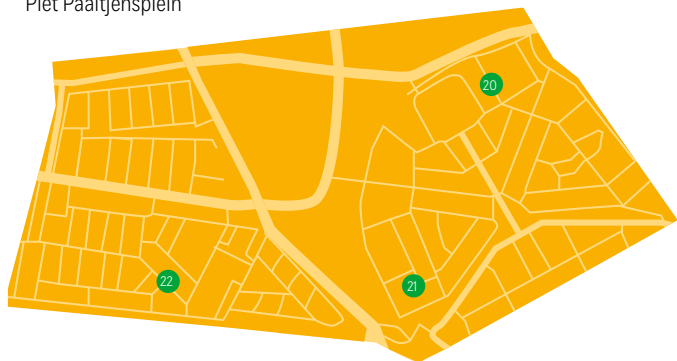
Spartastraat 1

21 Geloven in Spangen

Piet Paaltjensplein

**22 Huis van de Wijk
de Inloop**

Bulgaarsestraat 4





COLOFON

Tekst:

Madelon Stoele
Wrap: Colin Giroth

Redactie:

Dennis Lohuis

Eindredactie:

Yvette van Dael

Fotografie:

Paul van der Blom
en diverse aanschuifplekken

Grafisch ontwerp: Fenna Schaap

AANSCHUIVEN



www.zorgvrijstaat.nl/aanschuiven

Maart 2022

ZORG
VRIJ
STAAT

Wrap van Colin

ONZE EIGEN WIJKPROEVERIJ
DE KOKS VERRASSEN STEEDS
MET EEN GEVOEL VAN WIJ
ONTDEK WERELDESE KEUKENS
IN HET WESTEN
OP MEERDERE PIEKKEN
ZORGVRIJ TE TESTEN

TAFELLIEDEN WELKOM
VAN MIDDELAND TOT SPANGEN
ROND ETENSTIJD
DUS OOK NA WERK LEKKER NJANGEN
KOM ANDERS GEZELIG HIER
OF VOOR OSSO AFHALEN
EN VOOR DE GULE ETERS
JE KUNT VOOR 'N BUUR BETALEN

WAT SCHUIFT HET
VOOR IEDERE KOSTGANGER
OP EEN HAND TE TELEN
DUS WACHT NIET LANGER
TAFEL STAAT GEDEKT
MET BORD EN BESTEK
EN OOK ALTIJD AANWEZIG
EEN GOED GESPREK

SMAKELIJK AUTHENTIEK
MET LIEFDE BEREID
MAAR OP IS OP
DUS KOM WEL OP TIJD
FOR FOODIES: MAAK SHOTS VAN JE BORD
HASHTAG AANSCHUIVEN!
EN ZEG HET VOORT.