

Leven in je buurt!



Dynamo

PRA

MUZIEKTHEATER

**Leven
in je
buurt!**



**Bij Leven in je buurt! werken PRA Muziektheater,
welzijnsorganisatie Dynamo en buurtgenoten
samen aan een buurt**

**waar mensen
elkaar ontmoeten,
in muziek, dans en verhalen.**

**Waar mensen
zich veilig en geborgen voelen,
hun talenten inzetten,
kunnen zijn wie ze zijn,
genieten van ongedwongen
samenzijn.**

**Een buurt voor jong en oud,
geboren Amsterdammers en
nieuwkomers.**



Inleiding

**Dit is de toekomst. Dit mag nooit meer stoppen!
Wij hopen dat wat we met Leven in je buurt! in
beweging zetten, ruimte krijgt om door te groeien.**

Tijd

Om vertrouwen te winnen, je open te stellen voor een ander en om elkaar echt te zien, is tijd nodig.

Bij Leven in je buurt! nemen we tijd om elkaar te leren kennen. Een half jaar lang voeren we gesprekken en organiseren we kennismakingen, culturele middagen en workshops op verschillende locaties in Amsterdam-Oost. We ontmoeten vrijwilligers, kinderen, winkeliers en actieve bewoners. Mensen die veel betekenen voor de buurt en een heel netwerk aan contacten meenemen. 'Elke ontmoeting brengt iets moois. Dat geeft me energie. Ik voel me echt omhelsd door de mensen en zag dit met het hele team gebeuren', vertelt Monique Masselink, artistiek leider bij PRA Muziektheater.

De muzikanten, dansers, verhalenvertellers gaan een gelijkwaardige uitwisseling aan met de deelnemers. Ze treden niet op een podium op, maar bewegen in de ruimte. Voelen aan wie mee wil doen en bieden via een beweging, glimlach of muzieknoot een veilige weg om in te stappen. Vaak zonder woorden. 'Mensen

voelen zich welkom en gezien. Dat is de opening in het contact die de deelnemers voelen', zegt Marike Soeterik, projectleider kunst en cultuur/opbouwwerker Dynamo.

Universele taal

Elke ontmoeting verlaagt drempels tussen mensen. Muziek en dans zijn een universele taal, een taal van gevoel, een die verbindt. Iedereen mag zichzelf zijn. Op deze manier ontdekken we dat er in alle groepen talenten zitten en ervaren deelnemers dat ze zich makkelijk met elkaar verbinden.

Met foto's en teksten geeft dit boek een inkijk in het project. Je maakt kennis met de mensen die wij ontmoetten. Je leest over specifieke momenten, persoonlijke achtergronden en dynamieken die in het proces meespelen.

'Dit is de toekomst. Dit mag nooit meer stoppen!' horen we van mensen terug. Wij hopen dat wat we met Leven in je buurt! in beweging zetten, ruimte krijgt om door te groeien.'

PRA Muziektheater en Dynamo-Amsterdam



Leven in je buurt! geeft mij veel energie. Nieuwe werelden zijn open gegaan. Wat een schitterende mensen troffen we om ons heen! Ik voel me een rijker persoon. Nieuwsgieriger ook. Ik kijk verder nu... Sta meer open voor mensen die ik niet ken, lach vaker en neem de tijd om te luisteren.

Monique Masselink, artistiek leider PRA Muziektheater

Leven in je buurt! opent deuren tussen mensen. Tussen buurtgenoten die elkaar anders niet snel tegen zouden komen. Dat zie je bij de culturele middagen. Zodra de dansers en musici starten, ontstaat er vrijwel meteen een gezamenlijk feest. Iedereen doet mee. De verschillen tussen mensen en hun ervaring met kunst doen er niet toe. Het gaat om het samen creëren en met elkaar verbinden.

Marika Soeterik, projectleider kunst en cultuur/opbouwwerker Dynamo



Milad

**In Teheran kende ik veel muzikanten in de stad.
Hier in Amsterdam wil ik ook graag artiesten leren
kennen, al gaat dat niet helemaal vanzelf.**

Op de eerste klanken van 'Bint El Shalabiya', een oorspronkelijk Arabisch liefdeslied, zingt ineens een man in het Perzisch mee. Eerst zacht en daarna steeds luider. Verstopt tussen de mensen in BOOST, een ontmoetingsplek voor mensen met een vluchtachtergrond, vindt Milad opnieuw zijn stem. 'In Teheran kende ik veel muzikanten in de stad. Hier in Amsterdam wil ik ook graag artiesten leren kennen, al gaat dat niet helemaal vanzelf.'

De violist, drummer en fluitist van PRA nodigen Milad uit op de vloer. Hij zoekt snel de lyrics van het nummer op met zijn telefoon en zingt uit volle borst mee. In Iran zong hij in een band, trad op in cultuurhuizen en werkte samen met Morteza Sanayei, componist van klassieke Iraanse muziek en een van de bekendste ney-spelers van het land. Vandaag staat Milad voor een publiek van buurtgenoten in een nieuw land, dat hem toejuicht en meedanst.

Het is de eerste informele kennismakingsmiddag die PRA Muziektheater en Dynamo in Amsterdam-Oost organiseren voor Leven in je buurt! Bij buurtcentrum BOOST, na het taalcafé.



Diezelfde middag ontpopt zich nog meer talent. Zoals freestyler Reza die danst met de bal en deze, maakt niet uit hoe groot of klein, eindeloos hooghoudt. Mohammed die voor het eerst viool speelt en instinctief de coupletten herhaalt die de muzikanten net daarvoor speelden. Of de buikdansende Youssef, die hier kan zijn wie hij is.





Youssef

**It was fun from the beginning until the end.
Everyone was involved. I really felt like we were
all together.**

Zodra de muziek begint kan hij niet meer stilzitten. Zijn benen beginnen te wiebelen, zijn voeten schuiven heen en weer. En dan krult eerst zijn linker- en daarna zijn rechterhand in de lucht. Als de energie die door zijn lichaam stroomt niet meer te houden is, staat hij op. Youssef doet zijn ogen dicht zodat hij de muziek maximaal voelt en schudt met zijn heupen. Even slaat hij zijn ogen op naar de dame die naast hem staat. Hij kent haar niet, maar lacht, gaat wat dichterbij staan en laat zijn buik rollen. Zijn gitzwarte, glimmende bos krullen en de zilveren, ronde oorbel die tot op zijn schouder hangt, dansen met hem mee.

Youssef komt oorspronkelijk uit Egypte. Hij woont sinds een jaar in Nederland, waarvan de laatste twee maanden in Amsterdam. Een mevrouw bood hem een kamer aan via Takecarebnb. Kortgeleden hoorde hij dat hij een eigen woning in Bloemendaal krijgt. Zijn ogen glanzen en een glimlach vult zijn gezicht als hij erover vertelt. Eindelijk. Zijn eigen plek!



Van jongs af aan draait Youssef muziek op zijn kamer en danst hij. Uren aan een stuk. Hij doet niets liever. Totdat zijn ouders vragen om te stoppen.

Hier in het Oosterparkhuis, op de eerste verdieping van het buurtcentrum waar we met zijn allen in twee cirkels zitten, beweegt zijn lichaam automatisch als de muziek begint. Dan staat hij op en danst. Het werkt aanstekelijk. Iedereen om hem heen beweegt met hem mee.

Aïcha

Dit hier is fantastisch. Er hangt een goede energie in de ruimte. Iedereen doet mee.

Aïcha Ouiza deelt haar liefde via eten. Ze bereidt gezonde maaltijden en hapjes voor mensen die zich eenzaam voelen, dakloos zijn, zich dit niet kunnen veroorloven, of zelf kunnen maken. Soep, pasteitjes en rijstgerechten. Vegetarisch of met vlees, in combinatie met Marokkaanse thee.

Elke zaterdag deelt ze het brood uit dat ze van bakkerij Hartog's Volkoren krijgt en volgende week start ze met een buurtrestaurant voor oudere mensen, die in de buurt van de Kraaipan wonen.

Op 12 maart verzorgt Aïcha de hapjes voor Leven in je buurt! in het Oosterparkhuis. Ze komt dansend de keuken uit. 'Dit hier is fantastisch. Er hangt een goede energie in de ruimte. Jonge en oude mensen, multiculturele mensen komen samen, dansen samen. Iedereen doet mee. De schaamte valt weg. De mensen denken niet na, maar doen gewoon! Muziek en dans zijn een taal zonder woorden. Dit heeft Amsterdam-Oost heel erg nodig.'

'Ik woon drieëntwintig jaar in de buurt. Ik ken veel mensen hier. Mensen komen naar me toe als ze problemen hebben. Veel mensen voelen zich hier eenzaam. De ouderen bijvoorbeeld, als hun kinderen het huis uit zijn. Ze gaan alleen af en toe naar het buurtcentrum en hebben verder weinig



contacten. Ze durven er niet over te praten, bang dat mensen er onjuist op reageren. Dan praat ik met ze, help ze op weg.'

Zelf maakte ze een moeilijke tijd door als alleenstaande moeder van drie dochters. Vriendinnen en burens hielpen haar hier doorheen. Tegenwoordig deelt ze haar verhaal met anderen, die zich hierin herkennen en er hoop uit halen. Of ze verwijst mensen door naar anderen die ze verder helpen. 'Het geeft me een goed gevoel, als ik mensen kan helpen. Dat maakt me blij. Ik doe wat ik kan.'

Met een big smile stopt ze een plukje haar weg onder haar hoofddoek. De geur van versgebakken pasteitjes vult de achterraimte in het Oosterparkhuis. 'Nu ga ik weer verder, de mensen wachten op mij' glimlacht Aïcha.



Ahmed

Dans is een prachtige kunst. Ik vind het geweldig dat je met je hele lichaam beweegt in perfecte harmonie met de muziek.

Ahmed Hamam stond vroeger in het theater met goocheltrucs. Negen jaar geleden kwam hij vanuit Marokko in Nederland wonen. Hier, bij café Genieten tijdens een culturele middag, laat hij zien dat hij zijn vaardigheid niet verloren is. In een seconde plukt hij een geel fiche uit zijn zak en legt hem op zijn linkeroog. Hij zwaait met zijn rechterhand en het fiche is plots van de aardbodem verdwenen. 'Ik kan ook een koord in drie stukken knippen en als ik dan in mijn handen klap is deze in een keer weer heel.' Tak tak! Hij klapt twee keer in zijn handen en lacht.

Ahmed is een vrijwilliger pur sang. Hij ondersteunt Aïcha af en toe bij het koken, zoals voor de culturele middagen op 11 en 12 maart. Sinds de kennismaking met Leven in je buurt! helpt Dynamo hem verder met een cursus Buurtsportleider volwassenen en senioren, waardoor hij straks zijn talent als vrijwilliger kan inzetten in de buurt.

'Ik deel graag mijn educatieve en culturele ervaringen met de mensen om me heen. Naarmate mensen ouder worden, hebben ze iemand nodig die hen helpt en voor ze zorgt. Ik wil deze kwetsbare groep ondersteunen en



kansen bieden. In een veilige en rustige omgeving moedig ik ze aan om hun vaardigheden te tonen en hun ambities waar te maken, zodat ze, net als ik, positief integreren in de samenleving.'

'Dans is een prachtige kunst. Ik vind het geweldig dat je met je hele lichaam beweegt in perfecte harmonie met de muziek.' Even later danst hij vol overgave een duet met danseres Andrea Beugger.

Nagla

Leven in je buurt! geeft een gevoel van happiness. Ik woon hier in de buurt en ik vind het leuk om samen met de burens van alle leeftijden, alle etniciteiten, alle kleuren, in Oost, samen muziek te maken, te dansen en samen te eten.

Nagla Elsayed's wangen gloeien van de energie die er in haar borrelt. Buiten voor de openstaande deuren van buurtcentrum BOOST licht ze met een lach op haar gezicht toe, dat een project als Leven in je buurt! nodig is in de wijk. 'Het geeft een gevoel van happiness. Ik woon hier in de buurt en ik vind het leuk om samen met de burens van alle leeftijden, alle etniciteiten, alle kleuren, in oost, dit te doen. Muziek maken, dansen, samen bewegen en samen eten.'



Ze knijpt haar ogen dicht van plezier en schudt haar lichaam even heen en weer alsof ze danst. 'Het was echt, écht gezellig!'

'Mijn hart is geraakt. Ik ben blij dat dit in onze buurt plaatsvindt. Het verspreidt liefde. Jullie maken iedereen blij met een gezellige sfeer in de buurt. Dat is echt nodig. En niet een, twee, drie keer, maar vaak. Voor mij is tien keer niet genoeg! Ik wil dit elke week. Het mooie is, het is voor iedereen. Niet voor een gesloten groep. Maak iedereen blij! Dat is het doel, dat is mijn doel. Maak iedereen blij met muziek, eten, gezelligheid, bewegen en dansen.'

'Wij zorgden vandaag voor de catering. Samen met mijn collega heb ik soep en cake gemaakt. Ik heb de hapjes met liefde gemaakt. En gelukkig vond iedereen het lekker, yes!' Ze lacht en steekt haar duim op.



**Ik zeg altijd: Je hebt kansen hier in Nederland.
Zoek je kans en vind 'm. En als je je kans vindt,
zet kleine stappen. Dan zie je dat het lukt.
Mij is het ook gelukt!**

Als je het leven samen tilt, is het minder zwaar

De Egyptische Nagla Elsayed dacht bij Nederland aan tulpen en molens. In plaats daarvan treft ze mensen achter gesloten deuren aan. 'Problemen zijn tijdelijk', zegt ze tegen zichzelf. Vijf jaar later is Nagla de contactpersoon voor nieuwkomers en bewoners in Amsterdam-Oost. 'Ik doe alles zodat mijn vader trots op mij is.'



Nagla staat in de deuropening van BOOST, een ontmoetingscentrum voor mensen met een vluchtachtergrond in Amsterdam-Oost. Ze groet iedereen die binnenkomt met een lach en een handdruk. 'Wil je wat eten? Schuif maar aan in de rij!' Ze wijst naar de mevrouw achter de bar die het eten uitdeelt. De geur van komijn, kurkuma en knoflook vult met elke schep de ruimte. Zelf houdt ze zich aan de Ramadan.

BOOST is haar tweede thuis. Ze komt er al twintig jaar. De voormalige school heeft beneden een café, boven een gymzaal en tussenin talloze kamers. Ze strijkt neer in het lokaal waar over een uur de Engelse les start.

Om haar nek hangt een gouden ketting met haar naam. Naglaa. Met twee aa's. 'Deze heb ik van mijn vader, maar met een a is ook goed', glimlacht ze terwijl ze met het sieraad speelt. Nagla groeit op in Egypte. Ze studeert en wordt boekhouder. Zes maanden werkt ze voor de Bank of Alexandria. Totdat ze een man leert kennen. Uit Nederland, Amsterdam. 'Ik dacht dat Nederland een land was met tulpen en molens. Dat het een beetje kouder is, maakte me niet uit', lacht ze.



Ik doe wat ik vroeger miste, organiseer wat er voor mij niet was. Ik help iedereen. Of ja, vooral vrouwen, die hebben het nét iets meer nodig.

Fietsles

Eenmaal hier blijkt het leven anders dan gedacht. 'In Egypte gaat het leven vierentwintig uur per dag door. Ik hing uit het raam, groette iedereen die voorbijkwam en maakte een praatje. Er liepen verkopers rond in de straten. Dan liet ik mijn mandje zakken aan het touw en kocht wat van ze. Hier sluiten de winkels om zes uur. Ik zag weinig mensen op straat. Door het koude weer bleven ze liever binnen.'

Nagla neemt fietslessen, in de gymzaal bij Buurtcentrum Transvaal, nu BOOST. Ze biecht op dat ze het in het begin best wel eng vond. De ruimte voelde té groot aan. Toen ze eenmaal kon fietsen, bleek de ruimte te klein. Ze trok erop uit, naar het Oosterpark en verder de stad in tot ze de weg niet meer terug wist. 'Ik voelde dat ik iets groots voor elkaar had gekregen. Als ik kan leren fietsen, kan ik álles doen wat ik wil.'

Nu geeft ze zelf fietsles aan nieuwe buurtgenoten. 'Het is niet zo dat ik iemand een nieuwe fiets geef en zeg 'ga maar'. Dat kan niet. Elke vrouw heeft ergens angst voor. Angst om te vallen, of om naar buiten te gaan. Ik voel wat

die vrouw van binnen voelt. Eerst vinden we de balans. Dan fietsen we met één voet, daarna met twee.'

'Er kwam een keer een vrouw naar me toe. Nog voor ze iets zei begon ze te huilen. Ze zegt: 'door mijn man kan ik niets doen... Hij weet niet dat ik deze fietslessen neem, ik wil hem verrassen.' Ik maakte een video van haar, met alle stappen die ze zette. In het begin zie je haar op de fiets, met vertrokken gezicht omdat ze bang is. Aan het einde fietst ze in het park. Haar man geloofde zijn ogen niet. Zij was zo trots op zichzelf en ik was zo blij voor haar.'

'Ik zeg altijd: Je hebt kansen hier in Nederland. Zoek je kans en vind 'm. En als je je kans vindt, zet kleine stappen. Dan zie je dat het lukt. Mij is het ook gelukt!' Met een twinkeling in haar ogen knijpt Nagla in haar vuisten.

Spreekuur

Als Nagla zwanger raakt van haar tweede kind, stopt ze met haar opleiding Zorg en welzijn. Ze wist toen niet dat er een opvang voor kinderen is, dat de gemeente hierin ondersteunt. Nu regelt

Nagla voor vrouwen een oppas als die nodig is. 'Ik doe wat ik vroeger mistte, organiseer wat er voor mij niet was. Ik help iedereen. Of ja, vooral vrouwen, die hebben het nét iets meer nodig.'

Nagla geeft nieuwkomers taalles, knoopt een praatje aan, vraagt hoe het gaat, of ze iets nodig hebben. Onder het mom van gezellig zet ze tal van activiteiten op. Met de stadspas gaan ze met z'n allen op uitje. Daarnaast houdt ze wekelijks een spreekuur. 'Dat ook gezellig is', knipoogt ze. 'Vertrouwen win je stapje voor stapje. Het is nooit te laat om opnieuw te beginnen, zeg ik. Kijk naar voren. Vergeet wat je hebt meegemaakt.'

Iedereen die bij BOOST komt, wil iets terugdoen, pakt een rol op zich. De een draait een shift achter de bar. De ander kookt of geeft taalles. Waarom? 'Anders denken ze alleen aan hun problemen', vertelt Nagla. 'Dan trekken ze zich terug en belanden in een negatieve spiraal. Dan krijg je eenzame mensen, of mensen die stelen omdat het leven ze niets kan schelen.'

'Als je het leven samen tilt, is het minder zwaar', gaat Nagla verder. 'Deel je gevoelens als het goed gaat, maar ook als het minder goed gaat. Buren zijn vaak dichterbij dan je familie. Als je geen verbinding legt in de buurt, als je je eigen burens niet kent, dan word je eenzaam.'

Vader

Nagla belt dagelijks met haar vader die een opvallende gelijkenis vertoont met de acteur Omar Shariff. Hij heeft hetzelfde kort achterovergekamde grijze haar en borstelsnor. 'Mijn vader vraagt altijd hoe het met me gaat. Ik durf hem alles te vertellen, ook als ik fouten maak, ik vertrouw hem.'

Haar vader was drieënveertig, Nagla negentien, toen haar moeder stierf. Het was alsof de muur achter haar wegviel. Haar moeder was er altijd als ze thuiskwam. Na haar overlijden maakt Nagla

haar moeders kledingkast open en weer dicht. Ze dacht: hoe ga ik dit doen? Hoe zorg ik voor mijn zusjes en broertjes? Werken, geld verdienen, eten koken. Hoe zorg ik ervoor dat mijn vader mijn moeder nog steeds voelt?

Maar haar vader koos voor zijn gezin, zei: 'We gaan dit samen doen.' 'Alles wat ik hier in Oost heb opgebouwd, doe ik zodat mijn vader trots op me is. Ik leerde van hem dat je eerst aan de ander denkt en daarna pas aan jezelf.'

'Deze boodschap geef ik door aan mijn kinderen. Ik kan de hele dag achter de laptop zitten en geld verdienen' - Nagla doet haar werk in Amsterdam-Oost als vrijwilliger - 'maar wie helpt dan de buurtgenoten? Als je de huur kunt betalen, eten kan kopen, eventueel wat spaart, dan is dat genoeg. Ik ben rijk met liefde! Ik kijk niet naar je kleren, maar naar je ogen. Mensen waarderen wat in je hart zit.'

'Als je tevreden bent met je leven, dan kun je omgaan met goede en met slechte omstandigheden. Ik heb geen ruimte voor haat. Problemen zijn tijdelijk. Het leven gaat door, niets, ook niet de pijn, blijft voor altijd.' Ze veegt het stof tussen haar handen weg.

Alles wat ik hier in Oost heb opgebouwd, doe ik zodat mijn vader trots op me is. Ik leerde van hem dat je eerst aan de ander denkt en daarna pas aan jezelf.

Yousry

Kunst, zingen en dansen zijn middelen om de mensen bij elkaar te brengen. Het zou fijn zijn als dit vaker gebeurt.

Yousry Saad werkt als opbouwwerker bij Dynamo in Amsterdam-Oost, waaronder de Oosterparkbuurt, Transvaalbuurt en Dapperbuurt. Hij begeleidt nieuwkomers en ondersteunt diverse sociale organisaties en sleutelfiguren in de buurt.

Zo onderhoudt hij contact met Aïcha Ouiza, van vereniging Aïcha, die kooklessen geeft en mensen in de buurt helpt die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Met Nagla Elsayed van de Egyptische Stichting El Fanaar, die zich al vijftientig jaar actief in de buurt inzet, voor buurtbewoners en nieuwkomers. En Samira van stichting SSCCM in de Transvaalbuurt. Alle drie vrouwen die openstaan voor anderen, gastvrij zijn en op een positieve manier mensen uit de buurt betrekken bij hun activiteiten.

‘We investeren samen in deze buurt. We bestrijden bijvoorbeeld armoede, focussen op sociaal isolement en stimuleren mensen om deel te nemen aan activiteiten. We organiseren dagelijks een programma voor bepaalde groepen in de buurt. Van kinderen tot volwassen vrouwen en nieuwkomers. Ik vind het belangrijk dat we de mensen losmaken van hun dagelijkse beslommeringen. Dat ze een leuke tijd hebben’, licht Yousry toe.

Leven in je buurt! is een nieuwe manier om mensen te verbinden. Na afloop van de culturele middag bij BOOST, waar spontaan een gezamenlijk feest uitbrak, zegt Yousry: ‘Vandaag was ontzettend leuk. Dat komt omdat er zoveel verschillende culturen bij elkaar kwamen. Het verrassende is dat er veel talenten zijn, die dat ook aan anderen lieten zien. We proberen dit al jaren voor elkaar te krijgen en nu gebeurt het!’

‘Kunst, zingen en dansen zijn middelen om de mensen bij elkaar te brengen. Ik zag vrouwen, mannen én kinderen samen dansen. Het is heel belangrijk dat er voor kinderen een lage drempel is om mee te doen. Ze kijken altijd eerst de kat uit de boom. Maar ze waren heel enthousiast! Voor hen is dit iets dat heel goed bij hen past.’

‘Het zou fijn zijn als dit vaker gebeurt’, meent Yousry. Maanden terug nam hij een aantal kinderen mee naar Theater de Krakeling, waar Ali Zanaad optrad, die urban dance workshops geeft bij Leven in je buurt!. ‘Deze dansvoorstelling was iets nieuws voor ze. Een dag later, op het Albert Wittenbergplein, stormde een groep kinderen op me af. Ze vroegen: wanneer mogen wij mee? Dat enthousiasme! Geweldig. Ik merkte dat ze kunst en cultuur willen meemaken.’





Als ik hier bij BOOST iemand zie die knettergoed een bal hooghoudt, die uit een ander land komt, waar ik me mee identificeer, dan denk ik, dat kan ik ook! Al wordt er honderd keer tegen me gezegd dat dat niet zo is.

Yvonne

Dit is de toekomst! We moeten weg van alleen maar individuele hulpverlening en aandacht besteden aan wat iemand wél kan.

‘Op zondag 19 maart bezocht ik de culturele middag bij BOOST. Bij binnenkomst voelde ik direct dat je hier mag zijn wie je bent. Het maakt niet uit wat je weet of wat je eerder meemaakte. Hier bij Leven in je buurt! maken we cultuur, samen met elkaar. In afhánkelijkheid van elkaar. Problemen hoef je niet alleen op te lossen. We zijn mensen onder mekaar. Dat is samenleven.’

‘Dit is de toekomst! We moeten weg van alleen maar individuele hulpverlening en aandacht besteden aan wat iemand wél kan.’

‘Als ik hier bij BOOST iemand zie die knettergoed een bal hooghoudt, die uit een ander land komt, waar ik me mee identificeer, dan denk ik, dat kan ik ook! Al wordt er honderd keer tegen me gezegd dat dat niet zo is. Dat is goud waard. Al die mensen die zogenaamd geen of onzichtbare kwaliteiten hebben. Iedereen heeft kwaliteiten.’

‘Normaal hoor je deze muziek in het concertgebouw en nu, hier in ons buurthuis. De muzikanten stellen zich heel open op. Ze zoeken via hun muziek de ontmoeting op. Dat wat andere mensen inbrengen, nemen ze mee. Dán voelen mensen zich gehoord en gewaardeerd. Dan is het leuk om terug te komen. Dan is het

van de mensen zelf. Dat is anders dan dat iemand vanuit een kantoor een muziekmiddag organiseert, dat allemaal netjes neerzet en verwacht dat mensen komen kijken.’

‘Het gaat er niet om dat er iets georganiseerd wordt in de buurt, maar hóe. Dat je de mensen meeneemt in de muziek en dans en ze een plek daarin geeft. Met kwalitatieve kunst, zodat mensen denken: ik ben de moeite waard. Met een open houding, zodat ze denken: ik ben welkom. Hierdoor treden mensen uit hun hoofd en maken ze plezier en contact. Dan ontstaat het. Het buurtgevoel, het welkom gevoel. Dan is er een buurtgeest.’



Ishaq

Ik mocht een keer spelen op de viool van Noa en de fluit van Marianne. De muziek die zij maken is heel mooi. Je hoort er allerlei culturen in terug.

Op de eerste verdieping in het Oosterparkhuis is een speelruimte. De tienjarige Ishaq woont om de hoek en komt hier regelmatig. 'Deze zondag wilde ik ook spelen, maar de deur was dicht. Ik hoorde verderop muziek. Er was een man die met een voetbal trucjes deed, mensen waren aan het dansen, er stonden allerlei instrumenten. Ik dacht: leuk! Ik doe mee!'

Ishaq pakt op deze culturele middag een darbuka en een trommel en probeert wat ritmes uit. De fotograaf spoort hem aan om zich in te schrijven voor de workshop Muziek maken. Enthousiast belt Ishaq zijn moeder op. 'Ik dacht: dit is echt leuk! Ik wil meedoen en ga het nú regelen!' Zijn



moeder gaat akkoord. 'Ze moedigt me aan. Soms mag ik de trombone van het leerorkest lenen. Dan neem ik hem mee naar huis en oefen ik. Mijn moeder helpt me dan een beetje.'

Het allerleukste aan Leven in je buurt! vindt Ishaq het samenzijn met andere mensen en dat hij mensen uit zijn buurt leert kennen, met wie hij mogelijk vrienden wordt. Daarbij, zo zegt hij, kan hij zijn talenten laten zien en nieuwe instrumenten leren spelen. 'Ik mocht een keer op de viool van Noa spelen en op de fluit van Marianne. De muziek die zij maken is heel mooi. Je hoort er allerlei culturen in terug. Ook die van mijn familie. Dat geeft me een gevoel van vreugde.'

Het talent voor ritme zit er van jongs af aan in. Ishaq herinnert zich dat hij als kleine jongen aan tafel trommelde en dacht: dat klinkt mooi, daar wil ik iets van maken. Hij kan echt meegenomen worden door muziek. 'Op vakantie in Marokko begon mijn neef te trommelen, daarna mijn broer en ik ook. En toen zongen we allemaal Marokkaanse liedjes! Nu speel ik weleens op trouwfeesten.'

Of hij later in een band wil spelen? 'Nee, ik denk eerder dat ik advocaat word.'





Als ik muziek maak voel ik me lekkerder in mijn vel.
Muziek is helend.

Muziek maken en zingen geeft me energie. Het is zo prachtig om te horen hoe de muzikanten improviseren en hoe we daar samen iets moois van maken.

Mimi, student Klinische psychologie, groeit op in de Osdorppleinbuurt in Amsterdam-West. Als kind is ze altijd aan het zingen. Alles wat ze op tv hoort, zoals de videoclippen van MTV, zingt ze na. 'Iedereen heeft dromen. Ik droomde ervan dat ik zo goed zou worden, dat ik ergens op kan treden.'

In haar kindertijd verdienen haar ouders net te veel om gebruik te maken van kortingen, zoals de Stadspas en te weinig om sport- en muzieklessen te betalen. 'Het is wel jammer dat je dan als kind je talent niet kan ontplooiën. Er had misschien meer ingezet. Misschien was ik wel een toptalent! Als volwassene haal ik dat nu in. Ik neem weleens privé zangles als ik geld heb.'

Ze zag het affiche van Leven in je buurt! hangen bij Stek Oost en gaf zich op voor de workshop Muziek maken. Toen ze hoorde dat Ishaq een instrument van school kon lenen, was ze eerlijk gezegd wel even jaloers. 'Dit had ik als kind ook graag gewild! Misschien was het dan voor mijzelf wel anders gelopen. Gelukkig is er nu zoveel beschikbaar voor kids.'

Tijdens de workshops hangt er een prettige *vibe* in de ruimte. Mimi noemt het een positieve *kick out* van de dag. 'Muziek maken en zingen geeft me energie. Het is zo prachtig om te horen hoe de muzikanten improviseren en hoe we daar samen iets moois van maken. Het doet me goed om daar te zijn. Ik ga even door een sombere periode. Als ik muziek maak voel ik me lekkerder in mijn vel. Muziek is helend.'







Noa

Bij Leven in je buurt! vervaagt de grens tussen deelnemer en artiest. We doen het samen en tillen elkaar op.

Noa Eyl is violist en improvisator. Naast zijn klassieke opleiding volgt hij twee jaar de studierichting jazz aan het conservatorium. Noa combineert wat hij van zijn opleidingen leerde in zijn eigen muziek. Bij PRA ontdekt hij de vrije vorm van improvisatie en de kern van de functie van muziek.

‘Hier, bij Leven in je buurt!, komen alle genres, culturen en leeftijden samen’, vertelt Noa in de ruimte van het Oosterparkhuis, waar zojuist de derde workshop Muziek maken plaatsvond. ‘Hier zie je de functie van muziek. Muziek communiceert!’

‘Mensen die elkaar soms niet eerder spraken of nog nooit een instrument vasthielden, luisteren en reageren op elkaar. Leren elkaar kennen. Wij geven een aanzet met ritme, een melodie en iedereen staat aan, zit op het puntje van de stoel. De communicatie met elkaar zie je gewoon gebeuren. Daar ben ik naar op zoek als musicus.’

‘In de workshop vervaagt de grens tussen deelnemer en artiest. We doen het samen en tillen elkaar op. De professionals en deelnemers met muzikervaring helpen degene, die voor het eerst muziek maken. We stimuleren elkaar om iets te proberen, ondersteunen daar muzikaal in. Met elkaar creëren we een ruimte waarin iedereen zich veilig voelt. Mensen die niet eerder muziek maakten, zijn nu aan het soleren! Improvisatie is ons werktuig.’

‘Ik herinner me goed hoe Ishaq, een jongen van een jaar of tien hier uit de buurt, bij de pop-up workshop enthousiast mee wilde doen. Hij pakte meteen de darbuka en belde ter plekke zijn moeder met de vraag of hij zich mocht inschrijven voor de workshop. Hij regelt alles zelf. Zoals zijn muziekinstrument bijvoorbeeld, de trombone. Die kreeg hij via het leerorkest. De leraar heeft waarschijnlijk gezien dat hij talent heeft en leergierig is.’

‘Ishaq is altijd bij de workshop. Hij kan hier helemaal zichzelf zijn. Dat is bijzonder in een buurt waar voetballen en hoe je op de straat overkomt het belangrijkste is. Waar dat zachte en creatieve minder tot uiting kan komen. Hier kan dat wel. Zo iemand als Ishaq bloeit helemaal op en laat zijn talent zien. Zal mij niet verbazen als hij over vijftien jaar in het Concertgebouworkest speelt.’

Er zijn meer voorbeelden van mensen die spontaan meedoen. Zoals Milad. Een jongeman met een zangtalent uit Iran, die tijdens een culturele middag vanachter in de zaal meezingt met een bekende Arabische melodie. ‘Dit was een ongelooflijk mooi moment. Ik wenkte hem naar voren en hij zong mee alsof hij al jaren met ons speelt. Hij vertelde mij hoe enorm hij het had gemist om samen muziek te maken en hoe blij hij was ons te ontmoeten. Milad is nu elke week bij de muziekworkshop. Een begin van zijn muzikale reis hier in Nederland.’



Daar gaat het om, om het leven in je buurt te vergroten, dat het niet achter je eigen voordeur blijft.

Binnenkort is de eindpresentatie van Leven in je buurt! Dan komen elementen uit de workshops terug, zoals Ishaq die op de trombone speelt en Milad, die zingt. Er is ook ruimte voor improvisatie. De exacte vorm is in ontwikkeling. Wat Noa wel weet is dat het een grote ontmoeting wordt tussen de deelnemers, artiesten en het publiek in de Muiderkerk. Dat er opnieuw een 'samen gevoel' ontstaat. Dat is het ultieme doel.

En daarna? 'Voor de toekomst hoop ik dat de mensen uit de buurthuizen meer de buurt in trekken. En andersom, dat de buurtgenoten naar de buurthuizen gaan. Daar gaat het om, om het leven in je buurt te vergroten, dat het niet achter je eigen voordeur blijft.'



Üsküdar

De herkomst van het liedje Üsküdar* is ongewis. Het is een volksliedje dat muzikanten al tijden zingen en spelen in het zuiden en oosten van Europa. Het gaat onder andere rond in Albanië, Turkije, Bosnië, Servië, Spanje en Griekenland. De een vertelt dat het lied gaat over een schoonheid die je ontglipt als je haar vast wil pakken. De ander meent dat het verslag doet van een reis van een vrouw en haar bediende, die niet zonder slag of stoot verloopt, naar Üsküdar, een groot district in de regio van Istanbul.

Generaties op generaties geven het lied door. Degene die het zingt omarmt het en geeft er vaak een eigen draai aan. Tegelijkertijd blijft de melodie herkenbaar en het lied ook weer van elkaar. Tot op de dag van vandaag. Üsküdar symboliseert voor Leven in je buurt! de eenheid in de verscheidenheid aan mensen.

Üsküdar

*Ik heb zo ver gereisd
om mijn gouden stad onder de sterren te vinden
want hoe ik ook probeer het alleen te vinden
ik word geleid door de liederen en verhalen van de ouderen*

*in het bloed zit een lied
op het verhaal dat de botten vasthouden*

*Uskadara uskadara
Ik kom terug naar jou.
Uskadara Uskadara
Ik kom thuis bij jou*

*Terwijl ik door de regen reis
hier bij de zee zal ik zeker weer verliefd worden
want de bergen bewegen
als de sterren wegstijgen
een thuiskomende duif
enkel gehouden in de handen van het lot*

*in bloed zit een lied
op het verhaal dat de botten vasthouden*

*Uskadara uskadara
Ik kom naar huis naar jou
Uskadara Uskadara
Ik kom thuis bij jou*

** Üsküdar is de Turkse naam van het lied.
Deze tekst is een vrije vertaling van de Turkse variant.*



**Ik vind het leuk om mee te doen
aan de dansworkshop. Dan kan ik
lekker mijn energie kwijt.**



Bernt, Lukas, Reza, Nawal, Fatima, Alnata en Ibrahim

Bernt Nellen rijdt met zijn fiets de lift uit. Achter op de bagagedrager knoopte hij een opeenstapeling van trommels, darbuka en andere slaginstrumenten onder twee spinnen. Hij is een nomadische muzikant. Overal kan hij muziek maken. Vandaag stelt hij zijn drumstel op in de twintig meter lange gymzaal bij BOOST.

Voordat de sticks de trommels raken, laat Lukas, een van de deelnemers aan de urban dance workshops, zien dat hij de choreografie al kent. Zijn moeder zet in: '...vijf, zes, zeven en acht.' Lukas doet alle passen voor. Zijn moeder had geen idee dat hij dans zo leuk vindt. Zelf danste ze vroeger showballet. Thuis oefenen ze samen de choreografie voor de eindpresentatie in de Muiderkerk.

'Ik vind de urban dance workshop geweldig', vertelt Lukas. We leren allemaal nieuwe dingen. Het allerleukste vind ik de choreografie van de dans en met Reza en de bal oefenen.' Van de Iraanse freestyler leert hij hoe hij met zijn lichaam de bal in balans houdt. Hij gaat naar de grond en neemt de plank positie in. Dan laat hij zien hoe de bal van het kommetje in zijn nek, over zijn rug naar beneden rolt, terwijl hij langzaam door zijn armen zakt.

Even later stormen drie meisjes binnen. Samen vormen ze een wervelwind. Nawal is met tien jaar

de oudste van het stel. 'Ik vind het leuk om mee te doen aan de dansworkshop. Dan kan ik lekker mijn energie kwijt' vertelt ze. Reza speelt liggend op de gymvloer met de bal. Dan springt hij op, laat de bal rondspinnen op zijn wijsvinger en geeft 'm door aan Fatima, het jongere zusje van Nawal. Ze lacht als enkele seconden later de bal door de ruimte stuitert.

Ibrahim Abouchdak, opbouwmedewerker van Dynamo, die de buurtkinderen treft op het Albert Wittenbergplein in Oud-Oost, komt ook langs. Hij is trots dat deze kinderen meedoen aan de workshop urban dance. Hoewel hij op meer kinderen had gehoopt. 'Sommige kinderen die er de eerste keer bij waren willen liever voetballen. Voor hen is de drempel voor dans hoger dan voor voetbal of basketbal. Ze vinden dans minder stoer. Daarom hebben we Reza erbij gevraagd. Een andere reden is de Ramadan, waardoor families druk zijn met voorbereidingen van de iftar. Zij konden de kinderen daarom niet wegbrengen.'

'Dans is onbekend terrein voor de kinderen waar ik mee werk. Er gaat een wereld voor ze open. Zie je dat meisje met die twee vlechten? Dat is Alnata. Zij doet zo spontaan mee, gaat uit haar comfortzone. Normaal is ze altijd op het plein te vinden. Nu speelt en danst ze. We bouwen het hier rustig op. Leven in je buurt! is een mooi project.'

Ali

We praten in de culturele sector altijd over diversiteit, hier gebeurde het. Ik zie dat het kan, als je je maar inzet.

Ali Zanad twijfelt weleens over de multiculturele samenleving, maar op de culturele zondagmiddag bij BOOST, zag hij het voor zijn ogen gebeuren. 'Wow! Alle mensen kwamen bij elkaar in één ruimte. Er waren mannen en vrouwen, met en zonder hoofddoek, kinderen en ouderen. Surinamers, Syriërs, Iraniërs, Somaliërs, Marokkanen en Nederlanders. Ze dansten samen, aten samen, zongen samen. Iedereen was echt blij. Dat was heel bijzonder om te zien. Inspirerend.'

'Het is belangrijk dat mensen een uitlaatklep hebben, een middel om zich uit te drukken. Muziek zet mensen aan. Dan ontstaat er iets vanbinnen, dat zie je aan het lichaam. Ja, de vreugde, die spat er gewoon vanaf.'

Ali geeft de Urban dance workshops. Hij vertelt hoe de kinderen zich na een paar weken al meer bewust zijn van hun lichaam en hoe ze op het ritme van de muziek bewegen. Tegelijkertijd pleit hij voor meer tijd. Twee en een halve maand is relatief kort om een vertrouwensband op te bouwen. Al begint het te komen. 'De meisjes die meedoen geven me het gevoel dat ik hun grote broer ben. Ze delen wat ze in het dagelijks leven meemaken met me. Hun moeder is er altijd bij, dat is belangrijk, dat de kinderen support krijgen. Het geeft ze een extra motivatie om te komen.

Als je een jaar lang de tijd hebt om samen aan een dans te werken, ja, dan leg je een mooie basis voor ze. En als je een oprecht persoon bent, dan kom je nog verder.'





Het is belangrijk dat mensen een uitlaatklep hebben, een middel om zich uit te drukken. Muziek zet mensen aan. Dan ontstaat er iets van binnen, dat zie je aan het lichaam. De vreugde, die spat er gewoon vanaf.

Door dans kan ik met mensen praten die mij minder goed begrijpen



Danser Ali Zanad komt op zijn dertiende van Irak naar Nederland. In de Arabische cultuur is het ongewoon om te dansen als man, voor je beroep. Ali draagt met zijn voorstellingen en lessen als docent bij aan de acceptatie ervan. 'Dans is een manier om je te uiten. Laat zien wie je bent, is mijn advies, dan kunnen mensen contact met je maken.'

'Ik bestudeerde twee jaar lang filmpjes op YouTube, ging met vrienden uit in een club in Utrecht waar mensen onze moves wel cool vonden en dacht dat ik kon dansen. Totdat ik mijn medestudenten zag van het Creative College. Dat was voor mij... best wel een *slap in the face*. Opeens zag ik jongens die al van jongens af aan dansen, die beheerst hun lichaam op de muziek bewegen en ik dacht wow, dit wordt heel moeilijk.

Mijn ouders zijn beiden hoogopgeleid. Mijn vader is een bekende auteur in Irak. Hij schreef honderden verhalen en geschiedenisboeken. Mijn moeder is viroloog. Voor hen is een vaste baan die in je inkomen voorziet belangrijk. Dan kan je iets van je toekomst maken en je familie onderhouden, denken zij. In onze cultuur kijkt

iedereen naar elkaar. De een is advocaat, de ander heeft een eigen zaak of is bijvoorbeeld burgemeester. Er is meer aandacht voor je beroep, dan wie je als persoon bent.

Geschiedenis

'Wat is je plan B?' vroegen ze me toen ik vertelde dat ik de dansopleiding ging doen. Want: 'dansen doe je niet je hele leven.' Mijn vader vroeg: 'Waarom ben je danser? Er zijn heel veel talenten. Wat maakt jou zo speciaal?' Ik had geen pasklaar antwoord, maar dacht: ik ga het gewoon doen. Ik treed buiten al mijn comfortzones en laat zien dat je van dansen je beroep kan maken. Naar mezelf toe, mijn ouders, iedereen om me heen.

Als je net als ik de helft van je leven in een ander land leefde, dan helpt het om te weten welke sporen je familie naliet. Anders leef je in disbalans. De geschiedenis van mijn familie ligt in Irak. Dat vormt mijn essentie, mijn basis. Daar ligt zoveel meer informatie van mij dan in Europa. Mijn land was de grootste beschaving van de wereld. Daar zal ik altijd trots op zijn. Aan de andere kant leerde ik in Europa helder

denken, of vrijer denken als je wil. En kan ik dansen, anderen inspireren.

Als kind was ik dol op voetballen. In Irak mocht dat alleen voor de deur, omdat het verderop onveilig was. We traptten net zolang tegen een blikje cola tot ie stuk was. Daarna verzonnen we een nieuw spel, deze keer zonder bal of blikje. Op een avond zei mijn moeder: 'Kom, we gaan naar de taxi.' Ik vroeg: waar gaan we naar toe? Zij: 'Dat weten we niet.'

Voetballen

We stapten de taxi in. Mijn vrienden en mijn huis verdwijnen uit zicht. Weg. Ik heb geen idee waar we naartoe gaan. 'We gaan naar Syrië.' Ik dacht: euh? Wat gaan we doen? 'We gaan weg.' En toen ik in Syrië was en die kapotgeschoten gebouwen zag, dacht ik: laat maar zitten joh. Waarom leef ik? We zijn mensen kwijtgeraakt, mijn broer, mijn beste vrienden... Wat doe ik hier?

Tuurlijk, je speelt wel want je bent kind, maar van binnen denk je echt: het is gewoon klaar. Misschien begon de puberteit. Ik weet het niet precies, maar ik voelde woede naar mijn ouders en de vraag waarom. Waarom gebeurt dit met mij



en mijn familie? Ik wil niet naar Nederland, wat moet ik hier doen? Wat heb ik hier te zoeken?

We kwamen terecht in Kerkdriel. Ik was dertien, dacht de wereld is tegen mij. Mensen lachten me uit omdat ik de taal minder goed sprak. Ik dacht: ik kom hier, doe mijn best en dan lachen jullie me uit? Ik verzette me tegen mijn nieuwe omgeving, mijn ouders en de regels, ging vechten. In Irak, als we ruzie hadden, dan sloegen we elkaar en de volgende dag voetbalden we. Lekker spelen, niks aan de hand. In Nederland is het vechten en de volgende dag praten. Wat is dit? vroeg ik me af. Jullie zijn zo anders.

Maar ja, mijn ouders maakten de zwaarste reis mee. Mijn vader reisde vooruit via Jordanië en Libanon en ik en mijn moeder volgden hem. We belandden in Nederland in een veilige haven. Mijn ouders creëerden een nieuw thuis en mijn broer wilde heel graag een goede toekomst voor mij. Dan is herhalen waarvoor we weggingen: oorlog, geweld, niet *the way*... Daarom koos ik in plaats van voetballen en kickboksen voor dansen. Dans is een uitlaatklep voor mij. Dansen zorgt ervoor dat ik meer *in sync* ben met mijn geest. Het is mijn vierde taal. Hierdoor kan ik met mensen praten die mij minder goed begrijpen.'

Marga

Het gaat hier bij Leven in je buurt! om de verbinding of je nu jong of oud en gebrekkig bent.

Marga valt op met haar felblauwe ogen omljnd door kohl. Als ze na afloop van de culturele middag op 11 maart haar meegebrachte dansschoenen in haar rugtas stopt, zegt ze: 'Het gaat hier bij Leven in je buurt! om de verbinding of je nu jong of oud en gebrekkig bent. De verbinding van muziek en dans, van professionals en amateurs van verschillende leeftijden is zo overweldigend, als het even kan, doe ik mee.'

Vroeger was Marga advocaat van beroep. Ze was de hele dag bezig met rechtsvragen en problemen oplossen. Dat betekende: luisteren, nadenken, onderzoeken, afstemmen en onderhandelen. Met dansen laat ze het hoofd los en leeft ze in het nu. 'Zodra de muziek begint zit dat automatisch in mijn lijf. Het gevoel wil eruit! Ik kan creatief bezig zijn, maar hoeft niet te presteren als een professional.'

'Ik heb een kind weleens horen zeggen: ik wist niet dat oma's zo hard konden rennen' lacht ze. 'Kinderen kunnen niet vroeg genoeg leren kijken naar andere culturen en hoe mensen bewegen. Dans maakt toenadering tussen verschillende leeftijden mogelijk. Kinderen gaan tijdens de



dans heel vrij om met ouderen, terwijl zij kort daarvoor nog verlegen naast je op de stoel zaten.'

'Hier bij Leven in je buurt! komen allerlei leeftijden bij elkaar. 'Kijk Barbara daar, zij is vierennegentig!' Iedereen komt hier met dezelfde nieuwsgierigheid. De muziek en dans verrassen telkens weer.'

Barbara

Ja, als oudje moet je gewoon gaan, gewoon proberen. In het begin dacht ik, oh, ik ben alleen, maar nu durf ik het.

'Ik hou van bewegen, van bowlen en fitness. Vandaag heb ik drie uur tennisles gehad.' Aan het woord is Barbara Winterkamp. Niet groter dan een meter vijftig, korte haren rood geverfd, een paars tenue en zilveren dansschoenen. Met haar vierennegentigste jaar de oudste deelnemer. 'Overall waar ik kom, ben ik de oudste. Moet ik daar trots op zijn?'

In 1959 kwam Barbara uit Indonesië naar Nederland. Met twee kinderen aan haar zij, een



van vier en een van vijf. Nadat haar derde man overleed, was het leven wel moeilijk, vertelt ze. Ze voelde zich eenzaam. Daarom zocht ze een groep lotgenoten op. Aardige vrouwen, alleen wat minder sportief dan zichzelf. Barbara woont boven Dynamo en dacht: 'Eens kijken wat hier gebeurt.' Sindsdien doet ze mee aan allerlei activiteiten en kwam zo bij Leven in je buurt! terecht.

In café Genieten, aan het Oranje Vrijstaatplein, volgt ze de workshops Muziek en Dans. In de kring wacht ze met een glimlach op haar gezicht tot ze aan de beurt is. Om haar heen staan een Turkse jongedame, oudere vrouwen uit Amsterdam-Oost en Watergraafsmeer, twee jongemannen uit Iran en de artiesten van PRA.

Danseres Andrea doet voor hoe je als een flamingo op je tenen loopt. De muzikanten - Noa Eyl op de viool en Bernt Nellen op drums - spelen steeds sneller. Barbara steekt haar rechterhand in de lucht. Draait met haar heupen en danst vlotjes op de maat van de muziek. Als een veertigjarige.

'Ja, als oudje moet je gewoon gaan, gewoon proberen. In het begin dacht ik, oh, ik ben alleen, maar nu durf ik het.' Muziek en dans maken haar vrolijk, geven haar energie. Barbara is gelukkig. Ze viert haar verjaardag niet meer. 'Iedere dag is mijn verjaardag, dat is mijn cadeau' lacht ze.



**Deze gemeenschap is zo bruisend, zo levendig.
Het geeft me zoveel vertrouwen. Ik voel me helemaal
onderdeel van de groep.**

Andrea

Zodra ik de vloer op stap zoom ik in op de mensen om me heen, tast rustig af en neem alles in me op. Het is een spannend moment waarin iedereen wacht op wat komen gaat.

Andrea Beugger is danser, choreograaf en maker. Samen met Dries van der Post en Monique Masselink ontwikkelde ze de kenmerkende werkwijze van PRA Muziektheater, om nooit meer los te laten. 'Elke kleine beweging kan al dans zijn.'

Andrea danst op diverse plekken en met uiteenlopende groepen mensen. Van theaterpodium tot buurthuis en van zorginstelling tot openbare ruimte. Overal vindt Andrea haar weg. Luisterend, haar intuïtie volgend, danst ze, nodigt ze uit en brengt ze mensen in beroering. Zo ook tijdens de culturele middagen en workshops bij Leven in je buurt!.

'Zodra ik de vloer op stap zoom ik in op de mensen om me heen, tast rustig af en neem alles in me op. Het is een spannend moment waarin iedereen wacht op wat komen gaat. Ik zie iedere beweging. De muziek klinkt, ik blijf om me heen kijken, voel de focus en energie van de mensen. Ik loop naar iemand toe, nodig met een glimlach of een gebaar uit en bied ruimte om met me mee te gaan. Stap voor stap, zodat het veilig voelt. Het denken stopt, de magie komt van de impuls, daar in het moment, dat wordt versterkt door

de livemuziek. De muziek tilt ons op en we zijn vertrokken.'

Een van de anekdotes die me bijblijft speelt zich af tijdens een van de eerste culturele middagen in het Oosterparkhuis.

Tijdens een duet scheurt onverwacht de naad van mijn blouse. Even later tikt iemand op mijn schouder. Ik kijk om en zie een man en een vrouw staan, die ook deelnamen aan de culturele middag. De man vroeg: 'zal ik je blouse maken?' De vrouw zei: 'We doen dit met liefde voor je. We doen graag iets terug voor de mooie middag die jullie ons bezorgden.'

'Ik geef ze mijn blouse en een paar dagen later krijg ik die terug via iemand die aan een workshop deelnam. Diegene had het van iemand anders gekregen, die het weer van iemand anders had gekregen, die het van die man had gekregen, die 'm tiptop had gemaakt. Dat was zo bijzonder! Iedereen kent elkaar, de mensen helpen elkaar. Deze gemeenschap is zo bruisend, zo levendig. Het gaf me zoveel vertrouwen. Ik voelde me helemaal onderdeel van de groep.'

Tamar

Samen betekenisvolle ervaringen creëren waar mensen zich beter door voelen.

Tamar Shaninian is danseres en zangeres. Leven in je buurt! is haar eerste project voor PRA. De magie die zij voelt in muziek en dans, alsof je even uit jezelf wordt getild, wil zij op andere mensen overdragen.

Tamar vertelt dat het niet vanzelfsprekend is dat zij danseres is. Haar grootouders vluchten vanuit Armenië naar Palestina. Haar ouders wijken van Palestina uit naar Koeweit en op haar tiende vlucht ook Tamar, samen met haar ouders, vanuit Koeweit naar Nederland. Vanuit haar cultuur is het ongewoon om professioneel te dansen. Toen Tamar toch voor de dansopleiding koos, clashte het even met haar ouders, maar ze kon niet niet dansen. Inmiddels danst en zingt ze en speelt ze de darbuka.

In december 2022 maakt een groep Turkse oudere vrouwen voor het eerst kennis met Leven in je buurt! Tamar ontmoet ze in de Kraaipan. 'Muziek geeft mij troost. Via muziek wil ik me verbinden met jullie. Daarom ga ik voor jullie een liedje zingen.'

Tamar zingt het Turkse liedje Araz Akar en het Arabische liedje Habaytak Bisayf van Fairouz voor ze, dat meteen het ijs breekt. Daarna improviseert ze met dans. Tamar doet voor hoe ze met

haar armen en handen een sierlijke acht in de lucht maakt. Met een lach en haar helderblauwe ogen nodigt ze de ander uit om haar na te doen. Zo ontmoet ze de vrouwen, via bewegingen.

'Deze vrouwen hebben een heel eigen verhaal. Doordat we bewegen en op elkaar reageren, merk ik dat we samen in het moment komen. Ik voel een stroom aan inspiratie als ik de vrouwen stuk voor stuk in hun kracht laat sprankelen. Wat er dan gebeurt? Ik zie dat traditie vermengt met het hedendaagse, dat gevoeligheid vermengt met een uitspatting. Pijn vermengt met een omhelzing. Onbekendheid vermengt met humor.'

Tamar legt uit hoe waardevol het is om tijd te hebben. Tijd om uit te zoeken: hoe brengen we mensen samen? Hoe creëren we samen? Wat werkt nou echt? Daarover gaat de zoektocht. 'Dit project is er niet om het recept te vinden dat alles oplost, maar om samen betekenisvolle ervaringen te creëren waar mensen zich beter door voelen.'

'De momenten met de vrouwen, tijdens onze eerste kennismaking, zie ik stuk voor stuk als een film door mijn hoofd razen. Ze bewegen, schaterlachen, moeten bijna in hun broek plassen van het lachen.'



Traditie vermengt met het hedendaagse, gevoeligheid vermengt met een uitspatting. Onbekendheid vermengt met humor.



Het zou goed zijn als de vrouwen andere buurtgenoten leren kennen. Dan kunnen ze ervaringen uitwisselen en hun mening vormen.

Gülden

Muziek en dans zijn onderdeel van de Turkse cultuur.

Gülden Ardic is opbouwwerker bij Dynamo en werkt vanuit die functie als activiteiten-begeleidster bij buurtcentrum de Kraaipan in Amsterdam-Oost. Ze stimuleert de groep Turkse oudere vrouwen om mee te doen aan de workshop Muziektheater.

In december vond de eerste kennismaking plaats, tussen de Turkse vrouwen en de artiesten van PRA. Dansers Tamar Shahinian en Maxime Abbenhues kwamen langs. Ze speelden de darbuka en zongen een herkenbaar lied om verbinding te maken. Gülden vertelt hoe bijzonder het is dat de vrouwen samenzaten met andere vrouwen uit de buurt. 'Het is mooi om de week zo te beginnen.'

De Turkse gemeenschap is van zichzelf een wat geïsoleerde groep. Er is weinig contact met andere mensen buiten de moskee om. De vrouwen verzorgen het huishouden, lezen de Koran, kijken Turkse tv, bezoeken de moskee en verzorgen eventueel kleinkinderen. Gülden: 'Het zou goed zijn als de vrouwen andere buurtgenoten leren kennen. Dan kunnen ze ervaringen uitwisselen en hun mening vormen. De vrouwen uit deze buurt kunnen vrij denken, maar durven niet goed vrij te praten.'

De meeste zijn in Turkije geboren en getrouwd. Meerdere vrouwen leerden niet lezen en schrijven. De Nederlandse taal leren is daardoor extra moeilijk. Ze voelen zich veilig in hun eigen gemeenschap. Het heeft tijd nodig om aan iets nieuws te wennen.

PRA en Dynamo schoven de workshops Muziektheater op, om de vrouwen tegemoet te komen. Door de immense aardbeving van zes februari in Turkije, kwamen de vrouwen in een rouwproces terecht. Ze huilden, zongen en bidden de hele dag. Zang is onderdeel van hun rouwverwerking, van hun soennitische cultuur.

Via herkenbare muziek en passende bewegingen worden de vrouwen langzaam aan uitgenodigd om mee te doen aan Leven in je buurt!.

Er zijn een paar vrouwen met een Turkse achtergrond die meedoen aan de workshop Muziektheater. Zij zetten de eerste stap. Gülden is hier trots op en stimuleert de andere vrouwen om ook mee te doen. 'Het betekent veel voor de vrouwen. Ze voelen zich erkend doordat culturen mengen. Hopelijk kunnen PRA en Dynamo Leven in je buurt! na de zomer van 2023 voortzetten.'

Alime

Elke maandag en woensdag bezoekt Alime de Kraaipan. Een buurtcentrum in een voormalig schoolgebouw aan een binnenplein in de Transvaalbuurt in Amsterdam-Oost. Het is bij haar om de hoek. Hier ontmoet ze andere vrouwen, die net als zij op leeftijd zijn en uit Turkije komen. Ze kletsen, lunchen, bespreken praktische zaken met de begeleidster en bidden samen.

Oorspronkelijk komt Alime uit Jesjedere, dat groene vijver betekent. Het dorpje ligt in een vallei met fruitbomen, in het zuidwesten van Turkije. Als ze zestien is trouwt ze met Necati, de man die haar familie voor haar uitzocht. Samen krijgen ze drie kinderen. Necati vertrekt in de jaren zeventig naar Nederland en vindt werk in een autofabriek. In 1977 volgt Alime hem, als ze zevenentwintig is, met twee kinderen. Haar jongste kind wordt in Nederland geboren.

Deze decembermiddag gaat een flesje bloemige alcohol rond waarmee de vrouwen hun handen reinigen. Er staan schaaltes met gedroogde moerbeï, gedroogde abrikoos en chocola op tafel. Vrijwilliger Yurdan zet een zelfgebakken chocoartaart met cocossnippers neer en Fatima, een buurtgenoot, de Turkse koffie. Aan het plafond hangt een kerstslinger met een paar glimmende ballen. Hoewel de moslima's geen kerst vieren doen ze er toch een beetje aan mee. Yurdan heeft zelfs haar glittervest aangetrokken. En vanmiddag gaan ze kerststukjes maken.

Alime woont zesenvieftig jaar in Nederland. Toen haar man nog leefde probeerde ze drie keer om Nederlandse les te volgen, maar hij vond dat geen goed idee. Pas nadat Necati overleed, veertien jaar geleden, begon ze met het leren van de taal. Met een lach op haar gezicht pakt ze haar telefoon en laat horen hoe dat gaat. Een mevrouw zegt een Turkse zin en vertaalt deze daarna in het Nederlands. Alime herhaalt haar woorden: ik wil je bellen.

Nederlands praten gaat steeds beter. Soms heeft ze hulp nodig. De begeleidsters bij de Kraaipan vertalen brieven voor haar, haar oudste dochter gaat mee naar oudergesprekken op school, of haar kleinkinderen springen bij. 'Ik zeg tegen mijn kleinkinderen dat ze thuis Nederlands moeten praten, dat is beter voor mij, maar ze praten hier thuis altijd Turks', legt ze uit.

Alime zorgt tijdelijk voor haar kleindochter van negen en kleinzoon van veertien. Haar jongste dochter scheidde van haar man en woont nu in Turkije. Het is onduidelijk wanneer haar dochter weer terugkomt. Het zorgen voor de kinderen geeft Alime's leven een ritme. Ze staat op, maakt ontbijt voor ze, brengt de kinderen naar school, haalt ze op, doet boodschappen, kookt het avondeten en vijf keer per dag bidt ze. 'Soms ben ik moe', glimlacht ze. 'Dan ga ik op de bank zitten en bel ik met mijn zus in Karaman. Zij is ook moe en zit ook op de bank' fluistert ze, met twee ogen die twinkelen van plezier.





Eugenie en Maud

Ik zocht naar een leuke activiteit, een die mogelijk tot nieuwe contacten leidt. Ik woon alleen en dan is het soms lastig om samen met anderen iets te doen. Zo kwam ik bij Leven in je buurt! terecht.

Net na de Tweede Wereldoorlog bouwt Eugenie in Amsterdam-Oost, tussen haar huis en de stoep, een podium van een paar houten planken op kisten. Ze nodigt de schoolmeisjes uit haar klas en de meester uit voor een voorstelling. Overal haalt ze stoelen en banken vandaan, zodat het publiek kan zitten. Dan zingt ze een paar liedjes en speelt op de mattenklopper als gitaar. 'Ik improviseerde wat, nu zie je vaker dat kinderen kant en klare spullen kopen. Net na de oorlog was er weinig geld en weinig goederen. Mensen hadden niks, maar in feite alles.'

Maud vult aan dat ze vooral buiten speelden. Van het balspel stoepranden, tot de ijsbaan en de zelfverzonnen spelletjes op het schoolplein. 'We hadden weinig speelgoed, dat maakt je creatief.'

In de workshop Spoken word schrijven ze een ode aan Amsterdam-Oost. De mooiste plekken komen aan bod. Zoals de gevelhoge muurschilderijen bij de Wibautstraat, het park met het buurtrestaurant waar ze de biertjes naar de veel voorkomende vogelsoorten in de buurt noemden en het Amsterdam Museum, een oud weeshuis, waar op dinsdag lunchconcerten plaatsvinden op de binnenplaats.



Maud Netscher

*door muziek en dans
kunstvormen als dansende lijnen
schrijven als dansende woorden op papier
afsluiting, eten met vele culturen
genieten van en met elkaar
hoe rijk is dit, een groot feest als een familie*

Samenwerking PRA Muziektheater en Dynamo

De samenwerking tussen PRA Muziektheater en Dynamo borduurt voort op eerdere samenwerkingen in de projecten Stil Even en Verre Zinnen in Amsterdam-Oost. Bij Leven in je buurt! zet Dynamo haar kennis en contacten met verschillende groepen in de wijk in om mensen te mobiliseren. PRA biedt activiteiten aan waar taal geen rol speelt, cruciaal in een wijk waar taalproblemen veelvoorkomend zijn. De werkwijze van PRA sluit aan bij de wens van Dynamo om mensen op een unieke manier te bereiken en te verbinden. Leven in je buurt! sluit aan bij de wens van Dynamo om bewoners met elkaar te verbinden en zo veel mogelijk Amsterdammers te laten meedoen.

Dynamo

Dynamo is een welzijnsorganisatie in Amsterdam-Oost, die inwoners - divers in culturele achtergrond en leeftijd - stimuleert en ondersteunt om actief deel te nemen aan de samenleving. Dynamo smeedt en verstevigt sociale netwerken, helpt mensen die zich voor anderen inzetten, zoekt buurtbewoners op die buiten de boot dreigen te vallen en stimuleert ze actief te worden in de buurt. Dynamo is altijd op zoek naar de Amsterdammer achter de voordeur

en naar manieren om die deuren te openen. Het actief of passief beleven van kunst kan de gezondheid en het algehele welzijn bevorderen. Door te kijken of luisteren naar kunst en muziek, of door zelf iets te maken, kunnen mensen zich beter gaan voelen. Het geeft een positief gevoel, verbindt en daagt uit.

www.dynamo-amsterdam.nl

PRA Muziektheater

PRA gelooft in de kracht van verbeelding, verbinding en interactie tussen makers en deelnemers. Via muziek, dans en theater brengt PRA mensen met elkaar in contact die elkaar anders niet zouden tegenkomen. In een veilige setting stimuleren we de nieuwsgierigheid naar en interesse in de ander. Kunst is een middel om het zelfvertrouwen van deelnemers en publiek te vergroten, om de verbinding met onszelf en met de ander te realiseren of herstellen. Cultuurparticipatie brengt mensen in contact met hun talent. De kruisbestuiving tussen het sociale en culturele domein en kunst maakt dat PRA écht een verschil kan maken voor mensen die het extra kunnen gebruiken.

www.pramuziektheater.nl



De Kat

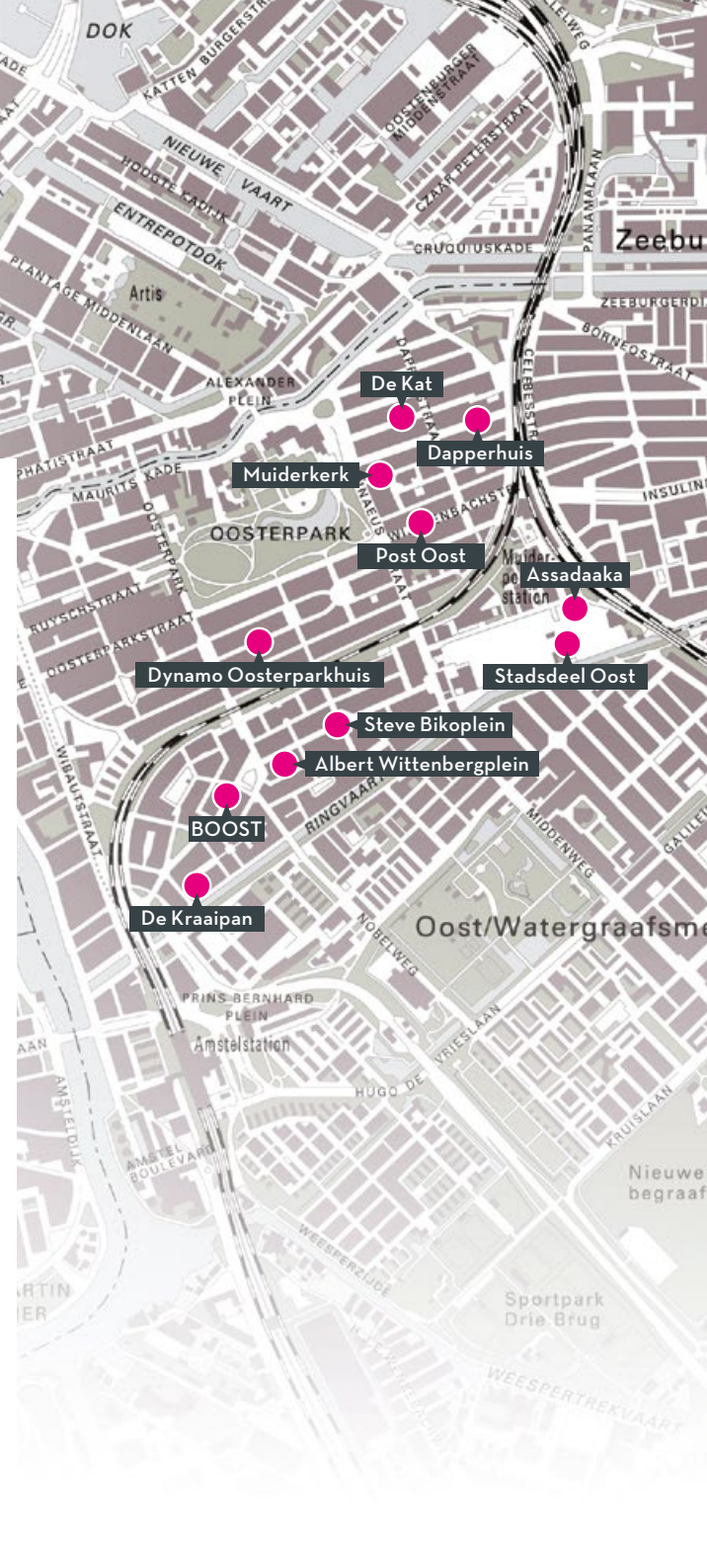
Stichting Vrouwenruimte De Kat is een organisatie voor en door vrouwen in Amsterdam-Oost. De Kat heeft als doel om vrouwen met diverse achtergronden samen te brengen en de emancipatie, zelfredzaamheid en participatie van vrouwen te verbeteren.

www.vrouwenruimtedekat.nl

BOOST

BOOST is een stedelijke ontmoetingsplek in Amsterdam waar nieuwkomers en andere Amsterdammers samen werken aan integratie. Wij staan voor een samenleving waar iedereen kan meedoen. Waar nieuwkomers welkom worden geheten en integratie wordt gezien als een gedeelde verantwoordelijkheid van de samenleving.

www.boostamsterdam.nl



Colofon

Leven in je buurt! is een project van PRA Muziektheater, Dynamo-Amsterdam, artiesten en buurtgenoten.

Met vanuit PRA Muziektheater:

Monique Masselink, artistiek leider
Toa Maes, projectleider
Karin van den Berg, zakelijk leider
Titia Vuyk, adviseur en projectleiding
Lambert de Jong, fotografie en vormgeving
Iris Peters, publiciteit en tekstschrijver
Saskia Habermann, film
Zoë Jungmann, film

Met vanuit Dynamo:

Marika Soeterik, projectleider kunst en cultuur/
opbouwwerker
Ibrahim Abouchdak, opbouwwerker
Yousry Saad, opbouwwerker
Eva Siemerink, opbouwwerker
Gülden Ardic, opbouwwerker
Allan Janssen, teamleider Buurtteam Oud-Oost
Birgit Anthonio, teamleider Welzijn Oost

Met de artiesten:

Ali Zanad, dans en choreografie
Andrea Beugger, dans en choreografie
Anneloes Schuppen, dans

Bernt Nellen, slagwerk
Dries van der Post, danser en adviseur
Ezgi Elkırmis, percussie en zang
Jawa Manla, oed en zang
Marianne Noordink, fluit en ney
Noa Eyl, viool
Rellie Telg, spoken word
Renato Bertolini, dans en capoeira
Tamar Shahinian, dans en zang

Met dank aan:

Nagla Elsayed, Aïcha Ouiza, Milad,
Reza en alle buurtbewoners en deelnemers.
Asadaakaa, Stadsloket Oost, de Kat,
het Geheugen van Oost en de Muiderkerk

Drukker:

Confiance drukkerij

www.pramuziektheater.nl

www.dynamo-amsterdam.nl

© 2023, Amsterdam

Werelden mengen. Een open blik naar de ander ontstaat, de nieuwsgierigheid prikkelt. Zodra de muziek start, de dansers de vloer betreden, de eerste handreiking komt, wisselen blikken uit, straalt een lach op het gezicht. Dan dansen we, eten we, maken we muziek en delen we verhalen. Dan ontstaat er magie in het moment. Kunst is een uiting van een gevoel, een taal die iedereen verstaat.

