# Projectplan Dementie en Eenzaamheid in Oost

## Samen met Muziek

### 01 mei t/m 31 dec 2025

## Assadaaka Community

**Aanleiding:**

Door het project ‘Dementie en Eenzaamheid in Oost’, wat wij afgelopen jaren hebben mogen uitvoeren, hebben wij de resultaten kunnen zien van hoe muziek bewoners met beginnende dementie terugbrengt naar herinneringen en plekken van vroeger en hoe zij daar samen de verbinding in vinden. Ook voor eenzame bewoners zijn de bijeenkomsten met onder andere Andalusische muziek een laagdrempelige plek van ontmoeting waar zij gemakkelijk met anderen in gesprek raken over iets wat hen verbind vanuit een positieve invalshoek. We hebben gezien hoe mensen met elkaar in verbinding komen en welke positieve invloed dat op hen heeft.

Mensen met (beginnende) dementie en mensen die eenzaam zijn in Oost verdienen al onze aandacht. Want het betreft een grote groep bewoners, die veelal in stilte lijden, met name een groter wordende groep oudere bewoners met een migratie achtergrond. Eenzaamheid en dementie zijn beide onderwerpen waar men maar moeilijk over praat, onder andere vanwege schaamte en taboe. Vanuit deze stilte brengen beginnende dementie en eenzaamheid veel fysieke en mentale gezondheidsklachten met zich mee. En zo komen mensen vaak in een spiraal en in een sociaal isolement waar ze maar moeilijk uitkomen.

Het vinden van verbinding, van ontmoeting en herkenning zijn eerste stappen in een betere algehele mentale en fysieke gezondheidssituatie. Assadaaka Community zet zich al jaren in voor onder andere deze doelgroepen, met een breed scala aan laagdrempelige activiteiten. Daarnaast bieden we met deze activiteit een laagdrempelige verbinding met de sociale infrastructuur, door de aanwezigheid van onze vertrouwenspersonen, die bekend zijn met de sociale kaart.

Het is bekend dat muziek, zeker muziek uit de jeugdtijd, een zeer positief effect kan hebben bij mensen met beginnende dementie. De muziek uit de jeugd wordt herkend, wat mensen die worstelen met beginnende dementie veel goed doet. Een moment van verbinding met henzelf en daardoor met de ander.

Voor de kwetsbare doelgroepen, zoals eenzame bewoners, bewoners met beginnende dementie, met name wanneer zij een migratie achtergrond hebben, is extra inzet en aandacht nodig, zeker wanneer er weinig naaste mantelzorg is. Assadaaka Community zet zich meer dan ooit in om deze doelgroepen, die niet makkelijk zelf aan de bel trekken, te bereiken. Want verborgen mentale armoede, financiële armoede, naast ook nog de toenemende fysieke gezondheidsklachten die velen ervaren, vraagt om een actieve outreachende werkwijze, die deze bewoners daadwerkelijk bereikt.

Assadaaka Community wil daarom deze subsidie aanvragen voor het Project ‘Dementie en Eenzaamheid in Oost’, wat al succesvol is gebleken, waarbij wij eenzame bewoners en bewoners met beginnende dementie met name met migratieachtergrond, bereiken door middel van (Andalusische) muziek. Assadaaka Commuity zet daarbij in verbinding en ontmoeting, waarbij wij vanuit onze sterke samenwerking met de Buurtteams, bewoners kunnen ondersteunen richting passende zorg indien nodig. Daarin spelen onze opgeleide vertrouwenspersonen een belangrijke rol, die aanwezig zijn bij

deze muziekbijeenkomsten. Assadaaka Community werkt samen met de Buurtteams, vanuit ons sociaal-maatschappelijk spreekuur. Dit doen wij al vele jaren en we weten elkaar wederzijds goed te vinden op gebied van casuïstiek, onder andere met onze vertrouwenspersonen. Zij gaan indien nodig mee naar gesprekken en ondersteunen bewoners om gebruik te maken van sociale voorzieningen, als zij hier niet voldoende bekend mee zijn. Drie getrainde vertrouwenspersonen zullen aanwezig zijn bij de muzieklessen en zullen indien nodig deelnemers in contact brengen met de juiste zorg (bijvoorbeeld op gebied van dementie) i.s.m. de Buurtteams. Ook zullen zij deelnemers, indien gewenst, in contact brengen met anderen of toe leiden naar sociale activiteiten om eenzaamheid te verminderen en zelfredzaamheid te versterken.

**Project:**

Met dit project wil Assadaaka Community (o.a. Andalusische) muziek op twee manieren inzetten:

- Door 5 optredens, met aanwezigheid van getrainde vertrouwenspersonen van Assadaaka Community
- Muziekgroepen/lessen: door de muzikanten, zodat deze doelgroep ook zelf kennis kan maken met het maken van muziek/ spelen van een instrument

**Over de orkesten:**

Assadaaka Community werkt samen met verschillende muziekgroepen, waaronder het Andalusische orkest van 5.1, 2, e 5.1, 2, e Hij zet hiermee de muzikale traditie voort van zijn befaamde vader, opa en grootvaders. De muzikale familie 5.1, 2, e speelt een belangrijke rol in de traditie van Andalusische muziek, muziek die voor veel Amsterdammers met roots in Marokko zeer waardevol is. 5.1, 2, e zet zijn muzikale talenten in om zijn familie traditie voort te zetten. Hij zet zich graag in voor deze doelgroepen vanuit de toegevoegde waarde van deze muziek, in samenwerking met Assadaaka Community. We werken ook samen met andere muziekgroepen, waaronder een aantal muzikanten uit Syrië.

**Over Assadaaka Community:**

Assadaaka Community is een informele zorg- en welzijnsorganisatie die zich inzet voor kwetsbare bewoners in Amsterdam Oost, al 35 jaar, door zowel individuele ondersteuning als door een breed scala van activiteiten, waarbij al onze inzet is gericht op het versterken van de zelf- en samenredzaamheid.

**Project Activiteit 1:**

5 optredens van 01 mei tot en met 31 december 2025:

Zondag 8 juni, zondag 31 augustus, zondag 5 oktober, zondag 15 november, zondag 21 december

Bij onze optredens zullen minimaal 3 getrainde vertrouwenspersonen van Assadaaka Community aanwezig zijn. Zij hebben bij Assadaaka Community de Basiscursus Vertrouwenspersoon gevolgd en zijn daar werkzaam (vrijwillige basis) bij het dagelijks sociaal maatschappelijk inloopspreekuur.

**Project Activiteit 2:**

Muzieklessen/ groepen voor vrouwen en jongeren uit deze doelgroep. Met deze muziekgroepen leren de deelnemers samen muziek maken en maken zij kennis met de instrumenten. Samen muziek leren maken is leerzaam, geeft voldoening en is stress verlagend.

We geven 20 x de muziekgroepen/lessen van 01 mei tot en met 01 december 2025:

Vrijdag 9 mei, vrijdag 23 mei, vrijdag 6 juni, vrijdag 20 juni, vrijdag 4 juli, donderdag 10 juli, vrijdag 18 juli, vrijdag 1 augustus, vrijdag 8 augustus, vrijdag 15 augustus, vrijdag 29 augustus, vrijdag 12 september, vrijdag 26 september, vrijdag 10 oktober, vrijdag 24 oktober, vrijdag 7 november, vrijdag 21 november, donderdag 4 december, vrijdag 12 december, vrijdag 19 december

**Doelgroep:**

Zoals hierboven beschreven is onze doelgroep eenzame bewoners en bewoners met beginnende dementie, veelal met migratieachtergrond, in Amsterdam Oost. Het gaat om mensen die zelfstandig niet makkelijk de weg vinden naar (formele) ondersteuning terwijl zij dat wellicht wel nodig hebben. Wij bereiken de moeilijk bereikbare bewoners met ons brede scala aan laagdrempelige activiteiten.

**Aantal bereikte bewoners:**

Streven van aantal bereikte bewoners: per optreden in Jungle Amsterdam zal het aantal bezoekers ongeveer 60 zijn, waarbij we streven naar ook weer unieke deelnemers per optreden, x 5 optredens = ongeveer 100 unieke deelnemers en 200 niet unieke deelnemers in totaal

Voor de muziekgroepen/lessen gaat het om 10 deelnemers per keer

**Resultaat:**

Ons beoogde resultaten:

- 5 optredens tot 01-12-25
- 20x muziekgroepen/lessen
- het in contact komen met een doorgaans moeilijk bereikbare doelgroep en hen ondersteuning bieden -> d.m.v. in gesprekken uitvragen
- verminderen van eenzaamheid en sociaal isolement -> d.m.v. ontmoeting en gesprek
- bij hulpvragen het toe leiden naar in eerste instantie de informele ondersteuning door Assadaaka Community d.m.v. vertrouwenspersonen (en daarna indien nodig naar formele zorg) -> meetbaar in aantal hulpvragen/ deze bezoekers in het spreekuur van Assadaaka

**Aantal vrijwilligers:**

Bij dit project zijn minimaal 3 vrijwilligers per keer actief, voor de gehele organisatie per optreden, dat zijn in ieder geval de vertrouwenspersonen van Assadaaka Community.

**Samenwerking:**

Dit project is initiatief van Assadaaka Community, dhr. 5.1, 2, e 5.. 5.1, 2, e Assadaaka Community werkt met andere buurt initiatieven om dit project uit te voeren. De muziek avonden zullen plaatsvinden in samenwerking met Café Genieten en met het orkest van 5.1, 2, e 5.1, 2, e en andere muziekgroepen. De muzieklessen kunnen worden gegeven bij Assadaaka Community.

*Gegevens:*

5.1, 2, e 5.. 5.1, 2, e

Assadaaka Community

Polderweg 300

1093 KP Amsterdam

5.1, 2, e @5.1, 2, e nl

www.assadaaka.nl

**Overige informatie:**

We hebben voor dit initiatief niet elders financiering aangevraagd

We willen u hartelijk danken en we hopen spoedig van u te horen zodat wij dit mooie project ook weer tot uitvoering kunnen brengen.

Met vriendelijke groeten,

Dhr. 5.1, 2, e 5.1, 2, e Stichting Assadaaka Community

28-03-2025 (aangepast op 20 april 2025, met data en uitleg over de rol van de vertrouwenspersonen)