



5 MEI VRIJHEIDS MAALTIJD

“De meeste van onze nationale feestdagen zijn religieus en behoren daardoor niet iedereen toe. Eigenlijk zijn ze dus helemaal niet nationaal. Bevrijdingsdag is dat wel. Vrijheid is voor iedereen van belang. Wat je achtergrond, seksuele voorkeur, afkomst, religie of leeftijd ook is. Bevrijdingsdag gaat verder dan het vieren van het einde van de Tweede Wereldoorlog. We vieren de vrijheid als begrip.”

Samuel Levie, Parool 2022

Beste Amsterdammer,

Het kan zijn dat je al een doorgewinterde organisator bent van de Vrijheidsmaaltijd of dat je de brief voor het eerst ontvangt. Voor iedereen geldt deze uitnodiging als start voor editie 2023. Iedereen kan bijdragen aan de programmering van 5 mei door zoveel mogelijk Amsterdammers een plek aan tafel te geven.

Na de oorlog zeiden mensen ‘Dat Nooit Meer’. Daarom staan we op 4 mei stil tijdens herdenkingen in de hele stad, en vieren we op 5 mei Bevrijdingsdag. We staan voor een gezamenlijke taak: waakzaam te blijven tegen fascisme en racisme, onze democratische verworvenheden te onderhouden en ons te blijven oefenen in de kunst van het samenleven – tot we allemaal vrij zijn. En hoe kan dat beter dan onder het genot van een Vrijheidsmaaltijd?

Op Bevrijdingsdag bevragen en vieren we de vrijheid door met elkaar aan tafel te gaan en het gesprek te voeren, naar muziek en verhalen te luisteren, samen te knutselen of op te gaan in sport en spel. Dat doen we op pleinen, in parken, buurthuizen, bij mensen thuis, in musea, sportclubs, hotels of theaters. Overal ontmoeten Amsterdammers elkaar, koken en eten ze samen, en delen ze verhalen over vrijheid.



Vrijheidsmaaltijd bij Heesterveld Creative Community

We hopen dat je komend jaar (weer) Amsterdammers uitnodigt bij jou aan tafel. Hieronder een beknopte uitleg over de Vrijheidsmaaltijd, maar schroom vooral niet contact op te nemen.

Vrijheidsmaaltijd

- is een ontbijt, lunch, hapje of diner op 5 mei
- stimuleert een gesprek en (nieuwe) ontmoetingen
- is laagdrempelig en toegankelijk
- is voor iedereen en door de hele stad

Vrijheidsmaaltijd vertelt een verhaal

- historisch: over de (oorlogs)geschiedenis van jouw organisatie of buurt
- actueel: over de thema's van 5 mei, zoals saamhorigheid, vrijheid, tolerantie, democratie, rechtstaat of verzet

Wat doet het Amsterdams 4 & 5 mei comité?

- kan helpen bij het vinden van jouw verhaal en meedenken over de invulling en sprekers
- ondersteunt in de communicatie
- biedt een toolkit met tips en aankleding voor de Vrijheidsmaaltijd
- biedt het recept van de Vrijheidssoep aan



5 MEI VRIJHEIDS MAALTIJD

Vrijheidssoep

In 2020 introduceren koks Joris Bijdendijk en Samuel Levie de Vrijheidssoep in samenwerking met het Amsterdams 4 en 5 mei comité. Afgelopen jaar was de beurt aan Nadia Zerouali. Ook dit jaar zal een bekende kok de soep samenstellen. De kok en het recept van de Vrijheidsmaaltijd 2023 worden begin komend jaar bekendgemaakt.

Financiële ondersteuning

Als organisator is het mogelijk een aanvraag te doen voor financiële ondersteuning tot €500. Deze bijdrage is aan te vragen mits er een inhoudelijk programmaonderdeel wordt georganiseerd. Denk bijvoorbeeld aan een spreker, muzikant, workshop of spel. Wil je meer informatie en de voorwaarden ontvangen? Stuur dan een mail naar Hannah Bakx.

VOORBEELDEN VRIJHEIDSMALTIJDEN 2022

Vrijheidsmaaltijd X Molenterrein De Otter

De oudste houtzaagmolen ter wereld opende op 5 mei haar poorten voor een Vrijheidsmaaltijd met muziek, een knutselhoek voor kinderen en lange tafels waar burens elkaar ontmoetten. Bezoekers konden met de molenaars meekijken en de stadsimker gaf een kijkje in haar bijenkasten. De Vrijheidssoep werd geserveerd met vers brood.

Creatieve maaltijd in Zuidoost

Stichting Heesterveld Creative Community is opgericht om creativiteit, samenwerking en cultureel ondernemerschap te stimuleren en te faciliteren in de Heesterveldbuurt. Met een groep creatieve bewoners vanuit allerlei disciplines richt de broedplaats zich op het leveren van een bijdrage aan de leefomgeving in de buurt en de stad, vanuit ieders eigen artistieke kracht. Zij organiseerden op 5 mei een Vrijheidslunch met kleine en duurzame ondernemers uit de buurt en daarnaast een rijk creatief programma met werk van bewoners van Heesterveld – kunst, muziek, spoken word en gesprek.

Vrijheid in het Amsterdamse Bos

Organisatie De Boshalte: 'Zoals gehoopt waren er zo'n 80 personen aanwezig. We hebben een divers en vol programma kunnen aanbieden. De verhalen van de erfgoeddragers waren ontzettend indrukwekkend en knap verteld. De Syrische muziek maakte de dag sferisch en



Vrijheidsmaaltijd bij Jeugdland



Vrijheidsmaaltijd bij De Boshalte

het klassieke muziekstuk over homohaar raakte en maakte iedereen stil. Naast de lekkere Vrijheidssoep waren er Syrische hapjes, men kon een portretgedicht laten maken door Bert, aanschuiven bij Ojas om zijn verhaal te horen als kind tijdens de Tweede Wereldoorlog en de kinderen konden zich laten schminken. Met de fundering die we dit jaar hebben gelegd gaan we volgend jaar verder.'

Meld je Vrijheidsmaaltijd aan bij
Hannah Bakx
hannahbakx@4en5meiamsterdam.nl
Ridderspoorweg 66
1032 LL Amsterdam
020 – 528 71 29